89 90

త్రికాల సంధ్య

72 71

70

51

49

32 31

30

12 11

9

బ్రహ్మముహూర్తంలో 4.30-5 గం॥లకు మేల్కొనడం



పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు



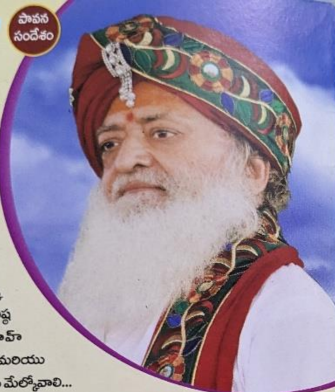
మాకు కావాలి మంచి సంస్కారాలు

हमें लेने हैं अच्छे संस्कार (तेलुगू)

పావన సందేశం

సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ గారి

నీవు భారత పుత్రుడనని గర్వించు



ఓ భారతభూమి వీర సుపుత్రుల్లారా ! నీవు భారతదేశ గౌరవానివి, రాష్ట్ర సంపత్తివి, దేశ ఐశ్వర్యానివి. నీ భక్తిని, శక్తిని ఎంత అధికంగా వికసింపజేసుకోవాలంటే నీలో వీర శివాజీ, మహారాణా ప్రతాపుని స్వాభిమానం మేల్కోవాలి... సుభాష్ చంద్రబోస్, భగత్‌సింగ్ దేశప్రేమ మేల్కోవాలి... రాణీ లక్ష్మీభాయి యొక్క సాహసం మేల్కోవాలి... పారుశాహుని ధర్మనిష్ఠ - యోగసామర్థ్యం, సంత్ శ్రీ లీలాశాహ్ బాపూగారి యోగ-సామర్థ్యం, బ్రహ్మజ్ఞానం మరియు సమాజం యొక్క ఉన్నతమైన దివ్య దృష్టికోణం మేల్కోవాలి...

ఓ వీరుడా ! ధైర్యం చెయ్యి, నిర్భయుడవు కా, నీవు భారత సుపుత్రుడనని గర్వించు. దీన దుఃఖితులకు, పీడితులకు సహాయం చెయ్యి... పీడించేవారికి గుణపాఠం చెప్పు... నిర్భయుడవై ఆత్మపదవిలో స్థితిని పొందు. శభాష్ వీరుడా ! శభాష్ భగవంతుని, సంతుల ఆశీర్వాదాలు నీకు తోడున్నాయి.

మీ పిల్లలను ఆరోగ్యంగా, ప్రసన్నంగా, ఉత్సాహవంతులుగా, ఏకాగ్రులుగా, లక్ష్యాన్ని సాధించేవారుగా, కార్యకుశలురుగా తయారుచేసేందుకు పూజ్య బాపూజీ గారి పావన ప్రేరణతో నడిపించబడుతున్న బాల సంస్కార కేంద్రానికి పంపించండి.

వయస్సు : బాల సంస్కార కేంద్రం: 6 నుండి 10 సం॥లు, బాలుర బాల సంస్కార కేంద్రం : 10 నుండి 18 సం॥లు, కన్యా బాల సంస్కార కేంద్రం : 10 నుండి 17 సం॥లు.



విషయ-సూచిక

మహిళా ఉత్థాన ట్రస్ట్
సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ ఆశ్రమం, సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూ ఆశ్రమ మార్గ్, అహమదాబాద్-5.
ఫోన్ : (079) 27505010-11 e-mail: ashramindia@ashram.org web-site: www.ashram.org
₹. 6/-
అనువాదం : శ్రీ కె. సంతోష్

1

ప్రార్థన

ప్రతి కార్యానికి ముందు భగవంతుడిని లేదా సద్గురుదేవుడిని ప్రార్థించడం అనేది భారతీయ సంస్కృతి యొక్క మహత్త్వపూర్ణమగు భాగం. దీని వలన మన కార్యాలలో భగవంతుని సహకారం, ప్రసన్నత మరియు సాఫల్యం జోడింపబడతాయి.



ప్రార్థన

గురుర్‌బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుర్‌సాక్షాత్ పరబ్రహ్మా తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

అర్థం : 'గురువే బ్రహ్మ, గురువే విష్ణువు. గురువే మహేశ్వరుడు. గురువే సాక్షాత్తు ఆదిపరబ్రహ్మ. అటువంటి గురుదేవులకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

ధ్యానమూలం గురోర్మూర్తిః పూజామూలం గురోః పదమ్ ।
మంత్రమూలం గురోర్వాక్యం మోక్షమూలం గురోః కృపా ॥

అర్థం: 'ధ్యానానికి గురు విగ్రహమే ఆధారం. పూజకు గురు శ్రీ చరణాలే ఆధారం. గురుదేవుల శ్రీముఖము నుండి వెలువడిన వచనాలే మంత్రాలకు ఆధారం. గురుకృపయే మోక్షానికి ద్వారం.'

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్ ।
తత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥

అర్థం : 'సమస్త బ్రహ్మాండమునందును, జడం చైతన్యం అన్నింటియందును వ్యాపించి ఉన్నట్టి పరమ పిత చరణాలకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ బంధుశ్చ సఖా త్వమేవ ।
త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ త్వమేవ సర్వం మమ దేవ దేవ ॥

అర్థం: 'నీవే తల్లివి, నీవే తండ్రివి. మిత్రుడవు-బంధువు నీవే. నీవే విద్యవు-ధనానివి. దేవ దేవా! సద్గురుదేవా! నా సర్వస్వమూ నీవే.'

బ్రహ్మానందం పరమసుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం
ద్వంద్వాతీతం గగనసదృశం తత్త్వమస్యాదిలక్ష్యమ్ ।
ఏకం నిత్యం విమలమచలం సర్వధీసాక్షిభూతమ్
భావాతీతం త్రిగుణరహితం సద్గురుం తం నమామి ॥

అర్థం : 'బ్రహ్మానంద స్వరూపుడు, పరమ సుఖదాయకుడు, జ్ఞానస్వరూపుడు, (సుఖ-దుఃఖ; శీతోష్ణాది) ద్వంద్వ రహితుడు, గగన సదృశ సర్వాంతర్యామి 'తత్త్వమసి' వంటి మహావచనాల లక్ష్యార్థం, నిత్యం, విమలం, అచలం సర్వబుద్ధుల సాక్షీభూతుడు, భావనాతీతుడు, సత్త్వ-రజో-తమో గుణాలకు అతీతుడు అయినట్టి సద్గురుదేవునకు నమస్కరిస్తున్నాను.'

మేము కూడా ప్రార్థనతో భగవంతుడి సహాయాన్ని ప్రాప్తింపజేసుకోవాలి.

2 సద్గురువు-మహిమ

'శ్రీ రామ చరిత మానస్'లో వస్తుంది :

గురు బిను భవ నిధి తరయి న కోయీ। జౌం బిరంచి సంకర సమ హోయీ॥

'గురువు లేక ఎవ్వడూ భవసాగారాన్ని దాటలేడు. అతడు బ్రహ్మ-మహేశ్వరులతో సమానం కావచ్చు గాక.'

సద్గురువుకు అర్థం ఉపాధ్యాయుడూ, ఆచార్యుడూ కాదు. ఆచార్యుడంటే ఏదో కొంచెం ఐహిక జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించే వాడు. కానీ సద్గురువు అంటే మనకు నిజస్వరూప జ్ఞానం కలిగించేవాడు. ఏ జ్ఞానం పొందితే మోహం ఉత్పన్నం కాదో, దుఃఖ ప్రభావం పడదో, పరబ్రహ్మ ప్రాప్తి కలుగుతుందో అటువంటి జ్ఞానం గురుకృప వలననే లభిస్తుంది. అతడిని పొందాలనే తపన ఉండాలి. అందుచేతనే : గురు గోవింద దోవ్ు ఖడే, కా కే లాగొం పాంయ్।

బలిహారీ గురు ఆపనే, జిన్ గోబింద్ దియో బతాయ్॥

(గురువు-గోవిందులలో ఎవరికి నమస్కరించాలి? నేను గురువుకే నమస్కరిస్తాను. ఆయన భగవంతుడినే ఇస్తాడు కాబట్టి.)

శ్రీరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు మొదలగు అవతారాలు భూమికి వచ్చినప్పుడు -వారు కూడా గురువులైన విశ్వామిత్రుడు, వసిష్ఠుడు మరియు సాందీపని మునిలాంటి బ్రహ్మనిష్ఠులైన మునివర్యుల శరణుపొంది మానవమాత్రునికి సద్గురువు మహిమ యొక్క దివ్య సందేశాన్ని ప్రదానం చేశారు.



శ్రీరామలక్ష్మణులు
విశ్వామిత్రుల వారి శ్రీచరణాలలో



సద్గురువు స్వామి శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ మహారాజ్‌గారి శ్రీచరణాలలో పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు

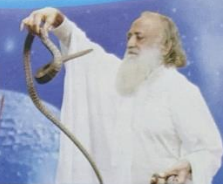


భగవాన్ శ్రీకృష్ణుడు-సుదాముడు
సాందీపని శ్రీచరణాలలో

మేము కూడా మహాపురుషుల-సద్గురువుల శ్రీ చరణాల వద్ద కూర్చోవాలి.

3 సంత్- అవతరణ













మన పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు జన్మించడానికి ముందే ఒక అజ్ఞాత వ్యాపారి ఒక పెద్ద ఊయలను వినమ్రతతో ఇచ్చి వెళ్ళాడు. యహ్ తో మహాన్ సంత్ బనేగా, లోగోంకా ఉద్ధార కరేగా... (ఇతడు మహా సంత్ అవుతాడు, ప్రజలను ఉద్ధరిస్తాడు...) అని భవిష్యవాణిని కులగురువు చెప్పారు. 3 సంవత్సరాల వయస్సులో ఆసుమల్ 4వ తరగతి చదివే బాలల మధ్యలో 4వ తరగతిలో ఉన్న కవితను పాడగా విని అధ్యాపకులు ఆశ్చర్యపోయారు. 8-10 సంవత్సరాల వయస్సులో తెలిసీ తెలియకుండానే రిద్ధిసిద్ధులు వచ్చి ఉన్నాయి. 22 సంవత్సరాల దాకా వారు విభిన్న ఆధ్యాత్మిక యాత్రల ద్వారా ఇంకా కొన్ని లాభాలను పొందారు. వాత్సల్యపూరితమైన తల్లి మెహంగీబా గారి ప్రేమ, ఇంటి వద్దనే ఉంచాలనే బంధువుల ప్రయత్నం, నవవివాహిత అయిన లక్ష్మీదేవి త్యాగపూరితమైన అనురాగం కూడా వారిని తమ లక్ష్యం చేరడానికై గృహత్యాగం నుండి ఆపలేకపోయాయి. కొండగుహలలో, అడవి లోయలలో, కంటకమగు రాళ్ళ దారిలో పాదయాత్ర చేస్తూ, అనేక మంది సాధు సంతులను కలుసుకొంటూ చివరికి వారు నైనిటాల్ అడవులలో ఈ జీవితంలోనే జీవనదాతతో ఏకాకారమైన ఆత్మసాక్షాత్కారి బ్రహ్మవేత్త పూజ్యపాదులు స్వామి శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ మహారాజ్‌గారి వద్దకు చేరుకొన్నారు. ఆధ్యాత్మిక యాత్రలలో, పరీక్షలలో నిలిచి సాధనలో విభిన్న అడ్డంకులను దాటుకొంటూ వి. సం. 2012 ఆశ్వీయుజ శుక్ల పక్ష విదియ నాడు తమ పరమ లక్ష్యాన్ని పొందారు... పరమాత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందారు.

అన్ని విఘ్న బాధలు, ఈర్ష్యాళువుల ఈర్ష్యలు, నిందకులు మరియు ఈర్ష్యావాదుల వదంతులు వారిని తమ ఆత్మసుఖం నుండి, ప్రభు ప్రేమను పంచిపెట్టడం అనే పవిత్ర కార్యం నుండి ఆపలేకపోయాయి. వారి జ్ఞానలోకంతో కేవలం భారతదేశం మాత్రమే కాక మొత్తం విశ్వమానవాళి లాభాన్వితమౌతూ ఉంది.

మేము కూడా బాపూజిగారికి ప్రియమైన వారమవ్వాలి.





4 ఆదర్శ బాలుని లక్షణాలు

ప్రయత్నము, సాహసము, ధైర్యము, బుద్ధి, శక్తి మరియు పరాక్రమము - ఈ ఆరు గుణములు ఏ వ్యక్తి జీవితంలో ఉంటాయో, సర్వాంతర్యామి అయిన భగవంతుడు అతడికి సహాయము చేస్తాడు.


బాల్యకాలమున శాంత-సౌమ్యమూర్తి
మన పూజ్యబాపూజీగారు

- ఆజ్ఞాబద్ధుడు
- బుద్ధిమంతుడు
- స్వాధ్యాయుడు
- శాంతస్వభావుడు

అభయం సత్త్వసంశుద్ధిర్జ్ఞానయోగవ్యవస్థితిః।
దానం దమశ్చ యజ్ఞశ్చ స్వాధ్యాయస్తప ఆర్జవమ్॥

'నిర్భయత్వము, అంతఃకరణ శుద్ధి, జ్ఞానము, యోగముల యందు నిష్ఠ, దానము, ఇంద్రియములను లోబరుచుకొనుట, యజ్ఞము మరియు స్వాధ్యాయము, తపము, అంతఃకరణం యొక్క సరళ ప్రవృత్తి - ఇవి దైవ సంపన్నుల లక్షణములు.' (శ్రీమద్ భగవద్గీత : 16.1)

మాతృ-పితృభక్తి, గురుభక్తి, సత్యనిష్ఠ, సహనశీలత, సమత, ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, వినమ్రత, ఉదారత, ఆజ్ఞాబద్ధత మొదలగు సద్గుణములు కూడా ఆదర్శవంతుడైన బాలుని జీవితంలో ఉంటాయి.

॥ హే ప్రభూ ! ఆనందదాతా !! (హిందీ)...

హే ప్రభూ ! ఆనందదాతా ! జ్ఞాన్ హమ్‌కో దీజియే ।
శీఘ్ర సారే దుర్‌గుణోం కో దూర్ హమ్‌సే కీజియే ॥
హే ప్రభూ ०

లీజియే హమ్‌కో శరణ్ మేఁ హమ్ సదాచారీ బనేఁ ।
బ్రహ్మచారీ ధర్మరక్షక్ వీర్ వ్రతధారీ బనేఁ ॥
హే ప్రభూ ०

నిందా కిసీకీ హమ్ కిసీసే భూల్‌కర్ భీ నా కరేఁ ।
ఈర్ష్యా కభీ భీ హమ్ కిసీసే భూల్‌కర్ భీ నా కరేఁ ॥
హే ప్రభూ ०

సత్య్ బోలేఁ ఝూఠ్ త్యాగేఁ మేల్ ఆపస్ మేఁ కరేఁ ।
దివ్య జీవన్ హో హమారా యశ్ తేరా గాయా కరేఁ ॥
హే ప్రభూ ०

జాయే హమారీ ఆయు హే ప్రభూ ! లోక్ కే ఉపకార్ మేఁ ।
హాథ్ డాలేఁ హమ్ కభీ న భూల్‌కర్ అపకార్ మేఁ ॥
హే ప్రభూ ०

కీజియే హమ్ పర్ కృపా ఐసీ హే పరమాత్మా !
మోహ్ మద్ మత్సర్ రహిత్ హోవే హమారీ ఆత్మా ॥
హే ప్రభూ ०

ప్రేమ్ సే హమ్ గురుజనోం కీ నిత్య్ హీ సేవా కరేఁ ।
ప్రేమ్ సే హమ్ సంస్కృతి కీ నిత్య్ హీ సేవా కరేఁ ॥
హే ప్రభూ ०

యోగవిద్యా బ్రహ్మవిద్యా హో అధిక్ ప్యారీ హమేఁ ।
బ్రహ్మనిష్ఠా ప్రాప్త్ కర్‌కే సర్వహితకారీ బనేఁ ॥
హే ప్రభూ ०

మేము కూడా ఆదర్శ బాలురం కావాలి.

5 ఆదర్శవంతమైన దినచర్య

జీవన-వికాసం మరియు అన్ని సాఫల్యాలకు తాళంచెవి ఒక సరియైన దినచర్య. సరియైన దినచర్య ద్వారా సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని శరీరాన్ని పుష్టివంతంగా, మనస్సును ప్రసన్నంగా, బుద్ధిని కుశాగ్రంగా చేసుకొని బుద్ధిని బుద్ధిదాతయగు భగవంతునివైపు లగ్నం చెయ్యవచ్చు.

బ్రహ్మముహూర్తంలో జాగరణ



ప్రాతఃకాలంలో 4:30 నుండి 5 గంటల మధ్య లేవండి, పడుకొనే శరీరాన్ని సాగదీయండి. కొంత సమయం కూర్చొని ధ్యానం చెయ్యండి. శశక ఆసనం చేస్తూ ఇష్టదైవానికి, గురుదేవునికి ప్రణామం చెయ్యండి.

కరదర్శనం - రెండుచేతులను దర్శిస్తూ ఈ శ్లోకాన్ని చెప్పండి :

కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః కరమధ్యే సరస్వతీ ।
కరమూలే తు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనమ్ ॥

దేవ-మానవ హాస్యప్రయోగం - చప్పట్లు కొడుతూ వేగంగా భగవన్నామాన్ని ఉచ్చరిస్తూ రెండు చేతులను పైకెత్తి నవ్వండి.

భూవందనము - భూమి తల్లికి వందనం చేస్తూ క్రింది శ్లోకాన్ని చెప్పండి.

సముద్రవసనే దేవి పర్వతస్తనమండితే ।
విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పాదస్పర్శం క్షమస్వ మే ॥

జల ప్రయోగం - ఉదయాన పరగడుపున ఒకటి లేదా రెండు గ్లాసులు - రాత్రి ఉంచిన నీటిని త్రాగండి.

శౌచ-విజ్ఞానము

స్నానం చేసేటప్పుడు ఈ మంత్రాన్ని ఉచ్చరించండి:

ఓం హ్రీం గంగాయై: ఓం హ్రీం స్వాహా ।

ఋషి స్నానము (బ్రహ్మముహూర్తములో)

మానవ స్నానం (సూర్యదయానికి ముందు)

దానవ స్నానం (సూర్యోదయం తరువాత టీ-అల్పాహారం తీసుకొని 8-9 గంటలకు)

మలవిసర్జనకు వెళ్ళేటప్పుడు చెవులకు, తలకు వస్త్రధారణ చేసుకోండి. పళ్ళు బిగపట్టి మలవిసర్జన చెయ్యండి. ఆ సమయంలో ధరించిన వస్త్రాలను విసర్జన తరువాత ఉతికివేయండి.

దంత సురక్ష - వేపపుల్లతో గానీ, ఆయుర్వేద మంజనం (పొడి)తో గానీ పండ్లను శుభ్రపరచుకోండి.

స్నానం - చన్నీళ్ళతో స్నానం చేసేటట్లయితే ముందుగా తలపైన నీటిని పోయండి. బాగా వళ్ళు తోముకుంటూ స్నానం చెయ్యండి

మేము కూడా మంచి సంస్కారవంతమైన జీవితాన్ని జీవించాలి.

భగవంతుని-ఉపాసన

"ఓ విద్యార్థీ ! భగవంతుని ప్రాప్తిని లక్ష్యంగా చేసుకో. మళ్ళీ మళ్ళీ సత్‌సంగాన్ని ఆశ్రయించు, భగవంతుని నామాన్ని తీసుకో, దాని గుణగానం చెయ్యి, దాని పట్ల ప్రీతిని కలిగి ఉండు. ఎప్పుడైనా దిగజారినట్లయితే ఆర్తభావంతో పిలువు. ఆ పరమాత్మ-అంతర్యామి సహాయం చేస్తాడు, సహాయం చేస్తాడు, తప్పక సహాయం చేస్తాడు." - పూజ్య బాపూజీగారు



హారతి

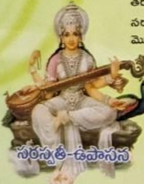


ధ్యానం

మనకు ఈ అమూల్యమగు జీవితం భగవంతుని కృపవలననే లభించింది. అందువలన రోజులోని 24 గంటలలో తక్కువలో తక్కువ ఒక గంటను భగవంతుని-ఉపాసన కొరకు కేటాయించండి. ఉదయం నిత్య కృత్యాలను నివృత్తి చేసుకొన్న తరువాత మొట్టమొదట భ్రూమధ్యంలో తిలకం దిద్దుకోండి. ఆ తరువాత ప్రాణాయామం, ప్రార్థన, జప-ధ్యానాదులు, సరస్వతీ-ఉపాసన, త్రాటకం, శుభసంకల్పం, హారతి మొ॥నవి చెయ్యండి.



త్రాటకం



సరస్వతీ-ఉపాసన

ఇవి కూడా చెయ్యండి

- నియమంగా వ్యాయామం, యోగాసనాలు, సూర్యోపాసన చెయ్యండి.
- 5-7 తులసీ ఆకులను నమిలి ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగండి.
- తల్లిదండ్రులకు, గురువులకు ప్రణామం చెయ్యండి. తేలికగా పౌష్టికమైన అల్పాహారన్ని తీసుకోండి లేదా పాలను (ఆవుపాలను) త్రాగండి.
- ప్రతిరోజూ విద్యాలయానికి వెళ్ళండి, ఏకాగ్రతతో చదవండి.



జపం



ప్రాణాయామం

తిలకం

ఆదర్శవంతమైన దినచర్య

భోజన-ప్రసాదం

- కాళ్ళు-చేతులు కడుక్కొన్ని తూర్పు లేదా ఉత్తరదిక్కుగా ముఖం పెట్టి మౌనపూర్వకంగా భోజనం చెయ్యాలి.
- ఆరోగ్యకరమైన, తేలికగా అరిగే, సాత్త్వికమగు ఆహారం తీసుకోండి.
- మార్కెట్లో పదార్థాలను-వస్తువులను తినకండి

భోజనానికి ముందు

(1) ఈ శ్లోకాన్ని ఉచ్ఛరించండి :

హరిర్దాతా హరిర్భోక్తా హరిరన్నం ప్రజాపతిః ।
హరిః సర్వశరీరస్థో భుంక్తే భోజయతే హరిః ॥

(2) 'శ్రీమద్ భగవద్గీత' యొక్క పదిహేనవ అధ్యాయాన్ని తప్పక పఠించండి



(3) ఈ మంత్రాలతో ప్రాణాలకు 5 ఆహుతులను అర్పించండి :

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా । ఓం అపానాయ స్వాహా ।
ఓం వ్యానాయ స్వాహా । ఓం ఉదానాయ స్వాహా ।
ఓం సమానాయ స్వాహా ।

అధ్యయనం



విద్యా దదాతి వినయమ్ । 'విద్య వలన వినయశీలత వస్తుంది.'

- మొట్టమొదట కాళ్ళు-చేతులు కదుక్కొని, తిలకం దిద్దుకొని 'హరి ఓం'ను ఉచ్ఛరించి, ప్రార్థన చెయ్యండి. ఇక శాంతంగా, నిశ్చింతగా చదవడానికి కూర్చోండి.
- అధ్యయనం మధ్య-మధ్యలో మరియు చివరిలో శాంతులై చదివిన దానిని మననం చేసుకోండి.
- నడుము నిటారుగా ఉంచండి. ముఖాన్ని ఈశాన్యకోణం (తూర్పు మరియు ఉత్తరానికి మధ్య) దిశలో ఉండాలి.
- నాలుక కొనను అంగిటికి తగిలించి చదవడం వలన చదివినది త్వరగా గుర్తుండిపోతుంది.
- ఆటపాటల తరువాత సమయం ప్రకారం చదువుకోండి.
- సంధ్యాకాలంలో ప్రాణాయామం, జపం, ధ్యానం మరియు త్రాటకం చెయ్యండి.
- సత్ గ్రంథాలను నియమంగా పఠించండి.



శయనం



శయనించే ముందు

- సత్‌సంగం యొక్క పుస్తకాలను, సత్‌శాస్త్రాలను చదవండి లేదా కేసెట్ లేదా సీడీ వినండి
- భగవంతుని లేదా గురుదేవుణ్ని ప్రార్థించి-ధ్యానం చేసి శయనించండి.
- తలను తూర్పుకు లేదా దక్షిణదిశగా ఉండాలి.
- ముఖాన్ని కప్పుకొని నిద్రించకండి.
- త్వరగా పడుకొని త్వరగా లేవండి.

శయనించే ముందు ప్రార్థన



ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలను లెక్కిస్తూ వెల్లకిలా పడుకొని నిద్రించాలి. తరువాత ఏ ప్రక్కకు అవసరం అనుకొంటూ ఆ వైపుకు సహజంగానే తిరగడం చెయ్యవచ్చు.

జ్ఞానవర్ధకమగు చిక్కుప్రశ్నలు

(1) నల్లని గుర్రం ఎర్రటి రౌతు, ఒకరి తరువాత మరొకరి వంతు ।

(2) పగలు నిద్రిస్తుంది, రాత్రి ఏడుస్తుంది, ఎంత ఏడిస్తే అంత తరుగుతుంది ।

(3) ఎవరి ప్రాణాలను కాపాడాడు, భగవంతుడు నృసింహ అవతారమెత్తి । ఎవరి దుష్టతండ్రిని, భగవంతుడు గడపపైన చంపాడో చెప్పండి ॥

(4) ప్రజల రోగాలను హరించడానికి, అతడు పృథ్విపైకి వచ్చాడు । ఆయుర్వేద జ్ఞానాన్ని ఎవరు భూమికి తెచ్చారో చెప్పండి ?

జవాబులు : (1) పగలు మరియు రాత్రి 2. క్రొవ్వొత్తి 3. భక్త ప్రహ్లాదుడు 4. భగవాన్ ధన్వంతరి

మేము కూడా నిద్రను భక్తిమయం గావించుకోవాలి.

విద్య



మూడు రకాలగు విద్యలు :

1. ఐహిక విద్య : స్కూళ్ళు మరియు కాలేజీలలో చదివించబడుతుంది.

2. యోగవిద్య : యోగనిష్ఠ మహాపురుషుల సాన్నిధ్యంలోకి వెళ్ళి యోగం యొక్క చిట్కాలను పొంది వాటిని అభ్యాసం చెయ్యడం వలన ప్రాప్తిస్తుంది.

3. ఆత్మవిద్య : ఆత్మవిద్య బ్రహ్మజ్ఞాని సద్గురువు యొక్క సత్‌సంగ సాన్నిధ్యాలను పొంది వారి ఉపదేశాలను అనుసరించి మన జీవనాన్ని తయారు చేసుకోవడం వలన ఇది ప్రాప్తిస్తుంది. ఈ విద్య సర్వోన్నతమైన విద్య. దీని వలన అంతరాత్మ-పరమాత్మలో విశ్రాంతి లభిస్తుంది. ఇక ఏ కర్తవ్యమూ మిగిలి ఉండదు. యోగవిద్య మరియు ఆత్మవిద్య యొక్క ఉపాసనతో ఆత్మబలం పెంపొందుతుంది, దైవిక గుణాలు వికసిస్తాయి, స్వభావం సంయమిగా మారుతుంది. పెద్ద పెద్ద కష్టాల తలపైన కాలుమోపి ఉన్నతి యొక్క మార్గంలో ముందుకు కొనసాగేందుకు శక్తి లభిస్తుంది.

పిల్లల జీవితాలలో సద్గుణాలను పెంపొందించడానికి ఉపయోగకరమగు సాఖీలు

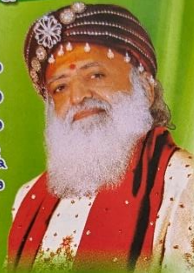
సాఖీలు

- చేతులు జోడించి నమస్కరింతు, నీ చరణాలను సేవింతు ।
  జ్ఞానభక్తి ప్రసాదింపు ప్రభూ! ఓ పరమపురుష జగదీశా ॥
- నేను నీ పుత్రుడను ప్రభూ! ధ్యాన యోగాలు నేనెరుగ ।
  గురుకృప దొరికిన చాలు, ఈ వరము ప్రసాదించు ॥
- భయనాశకం-దుర్మతి హరణం కలిలో ఈ హరినామం ।
  రేయింబవళ్ళు జపించువానికి అన్ని కార్యాలూ నెరవేరు ॥
- సోమరితనం మరగకండి, అది శత్రువని తెలుసుకోండి ।
  సోమరి చెంత విద్య ఉండదు. బల-బుద్ధులు నశించిపోవు ॥
- తులసీ ! ఆపదలలో తోడు, విద్య వినయం వివేకం ।
  సాహసం సుకృతం సత్యవ్రతం, రామునిపై నమ్మకం ఒక్కటే ॥

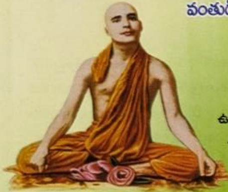
మేము కూడా ఆత్మవిద్యను పొందాలి.

7 జీవితంలో దృఢత్వాన్ని తీసుకురా

ఓ విద్యార్థీ !



ప్రయత్నశీలురైన, సంయమనులైన, ఉత్సాహవంతులైన పురుషులకు ఏదీ అసంభవం కాదు. సోమరిపోతులకు, అజాగ్రత్తపరులకు సాఫల్యం కూడా అసఫలంగా మారిపోతుంది. అందువలన ప్రయత్నశీలుడివిగా మారు, దృఢసంయమిగా మారు, ఉత్సాహవంతుడివిగా మారు.



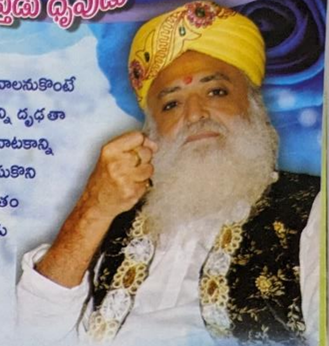
స్వామీ రామతీర్థులు విద్యార్థి దశలో చాలా పేదవారుగా ఉండేవారు. ఎప్పుడైనా లాంతరులో నూనె లేకపోతే రోడ్డు ప్రక్కనే ఉన్న వీధి లైటు క్రింద కూర్చొని చదువుకొనేవారు. అప్పుడప్పుడు చెప్పులు కూడా కొనడానికి డబ్బులు ఉండేవి కావు. ధనలోపం వలన ఒక్కపూట మాత్రమే భోజనం చెయ్యవలసి వచ్చేది. కానీ దృఢసంకల్పం, నిరంతర ప్రయత్నం వలన వారు తమ చదువులను పూర్తి చేశారు. వారు ఒక లౌకిక విద్యను మాత్రమే పొందడం కాదు, ఆత్మవిద్యలో కూడా ముందుండేవారు. మానవీయ వికాసం యొక్క చివరి దశ అయిన ఆత్మసాక్షాత్కారాన్ని పొందారు. వారు ఒక మహాసంత్‌గా తయారయ్యారు. స్వయంగా పరమాత్మయే వారి హృదయంలో ప్రకటితమయ్యారు. అమెరికా ప్రెసిడెంట్ రూజ్‌వెల్ట్ వారి దర్శన సత్‌సంగాలతో ధన్యులయ్యారు. ఇప్పటికీ లక్షల మంది ప్రజలు వారి సాహిత్యంతో లాభాన్వితులౌతూ ఉన్నారు. ఎక్కడ పేద విద్యార్థి, ఎక్కడ ఓంకార జపం మరియు భగవంతుని ప్రాప్తిని దృఢంగా చేసకొని మహాసంత్‌గా కావడం.

లౌకిక విద్యను ఆర్జించు కానీ ఏదైతే మానవులను జననమరణాల నుండి దాటించి వేస్తుందో ఆ విద్యను కూడా సంపాదించు. దాన్ని కూడా తెలుసుకో దేన్ని తెలుసుకోవడం వలన అన్నింటినీ తెలుసుకోవడం జరుగుతుందో, దీనిలోనే మానవ జీవితం యొక్క సార్థకత ఉంది. పొట్టను పోషించుకొనే పశువుల వలె జీవితాన్ని గడిపేస్తే ఏం గడిపినట్లు ! ఆత్మ -పరమాత్మ జ్ఞానాన్ని పొందనట్లయితే ఏం పొందినట్లు! ఆత్మసుఖాన్ని తెలుసుకోనట్లయితే ఏ సుఖాన్ని తెలుసుకొన్నట్లు !

మేము కూడా దృఢసంకల్పవంతులంగా కావాలి.

8 బాలభక్తుడు ధృవుడు

ఓ విద్యార్థీ !



జీవితంలో ఏ రంగంలోనైనా సఫలం కావాలనుకొంటే ఏదో ఒక మంచి వ్రతాన్ని తీసుకొని దాన్ని దృఢతా పూర్వకంగా ఆచరించు. సత్యహరిశ్చంద్రుని నాటకాన్ని చూసి గాంధీజీ సత్యం పలకాలని వ్రతాన్ని తీసుకొని దాని జీవన పర్యంతం ఆచరించారు. వ్రతం (నియమం) మరియు దృఢత్వం అనే రెండు సద్గుణాలు ఉంటే జీవుడు శివస్వరూపుడవుతాడు. మానవుడు మహేశ్వరుడుగా అవుతాడు.



ఉత్తాన పాద మహారాజుకు ఇద్దరు రాణులు. ప్రియరాణి సురుచి. ప్రియం కాని రెండవ రాణి సునీతి. ఇద్దరు రాణులకూ ఒక్కొక్క పుత్రుడు ఉండేవాడు. ఒకసారి సునీతి కొడుకు ధృవుడు ఆడుకొంటూ వెళ్ళి రాజు ఒళ్ళో కూర్చున్నాడు. సురుచి వాడిని వెంటనే కిందికి లాగి ఇలా అంది : "తండ్రి ఒళ్ళో కూర్చోవాలంటే నా కడుపున పుట్టాలి" అని. ధృవుడు ఏడుస్తూ వెళ్ళి తల్లితో ఈ సంగతి చెప్పాడు. తల్లి ధృవుణ్ణి ఓదార్చి "బాబూ! ఈ సింహాసనం అశాశ్వతం. కానీ నువ్వు మటుకు భగవద్దర్శనం చేసుకొని శాశ్వత సింహాసనాన్ని పొందు" అని పలికింది. ధృవునికి తల్లి మాట నచ్చి తపస్సు చేసుకొనే దృఢ సంకల్పంతో అడవికి నడిచాడు. దారిలో క్రూరమృగాలు ఎదురైనా భయపడలేదు. ఇంతలో దేవర్షి నారదుడు అతడ్ని కలిసి ఇంత కారడవిలో 5 సంవత్సరాల ఈ బాలుడు రావడానికి గల కారణం అడిగాడు. ధృవుడు ఇంటి వద్ద జరిగిన విషయాలన్నీ అయనకు చెప్పి భగవంతుని పొందాలనే తన తీవ్ర కాంక్షను వెలిబుచ్చాడు. నారదుడు ధ్రువునితో "ఇంత చిన్నపిల్లవాడివి నువ్వు. ఈ భయంకర అరణ్యంలో ఎండకు, చలికి తట్టుకొని తపస్సు చెయ్యలేవు. కాబట్టి ఇంటికి తిరిగిపో" అని నచ్చచెప్పాడు.

మేము కూడా ధృవుని వలె సర్వోన్నతమైన పదవిని పొందాలి.

అయినా ధృవుడు చలించలేదు. అతడి దృఢ దీక్షనూ, భగవంతుని పొందాలనే తీవ్ర కాంక్షనూ గుర్తించిన నారదుడు అతడికి 'ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ' అనే మంత్రాన్ని ప్రసాదించి ఇలా ఆశీర్వదించాడు. "బాబూ! నువ్వు శ్రద్ధగా ఈ మంత్రాన్ని జపించితే దేవుడు తప్పక నీపై ప్రసన్నుడు అవుతాడు" అని. ఇక ధృవుడు కఠోర తపస్సులో మునిగాడు. ఒంటికాలిపై నిలబడి చలి, వేడి, వర్షాలకు తట్టుకొంటూ నారదుడు ప్రసాదించిన మంత్రాన్ని జపించసాగాడు. అతడి నిర్భయత్వం, దృఢత్వం, కఠోరతపస్సు చూసిన భగవంతుడగు నారాయణుడు స్వయంగా ప్రత్యక్షమై "ఏదయినా కోరుకో నాయనా! నీ తపస్సుకు మెచ్చాను" అని అన్నాడు. ధృవుడు ఆయనకు ప్రణమిల్లి, "నాకు వేరే ఏదీ వద్దు. నీ దృఢభక్తి చాలు" అన్నాడు. భగవంతుడు ఇంకా ప్రసన్నుడై, "తథాస్తు! నా భక్తితో పాటుగా నీకు వేరే వరాన్ని కూడా ఇస్తున్నాను. నీవు ఆకాశంలో 'ధృవ'తార పేరుతో లోకానికి నిరంతరం జ్ఞాపకముంటావు" అన్నాడు. ఈ నాటికీ గగనంలో మనకు ఆ నక్షత్రం కనిపిస్తుంది. బాల ధృవుడు, అతని భక్తి-నిష్ఠ అటువంటివి. అయిదేళ్ళ బాలునికి భగవంతుడు లభిస్తే మనకెందుకు లభించడు? భక్తిలో నిష్ఠ, విశ్వాసాలకు ఇక్కడ ప్రాధాన్యం. అందువల్లనే పిల్లలు రోజూ నిష్ఠగా ప్రేమతో మంత్రాన్ని జపించాలి.

5 సంవత్సరాల బాలుడు రద్దీగా ఉండే రోడ్లపై కారు నడిపాడు!

"నేను 25 ఏప్రిల్ 2005న పూజ్యబాపూజీగారి నుండి 'సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష' ను స్వీకరించాను. ఎప్పుడైతే నేను పూజకు కూర్చుంటానో అప్పుడు బాపూజీ కళ్ళు మూసి తెరుస్తూ, నా వైపు చూస్తూ ఉంటాడు. నేను బాపూజీతో మాట్లాడతాను కూడా. నేను రోజూ 10 మాలలు చేస్తూ ఉంటాను. నేను బాపూజీని ఏది కోరతానో అది నాకు లభిస్తూ ఉంటుంది. బాపూజీ నాతోనే ఉన్నాడని నాకు ఎప్పుడూ అనిపిస్తూ ఉంటుంది.

2005 జూలై 5న నేను నా స్నేహితులతో కలిసి ఆడుకొంటూ ఉన్నాను. నా చిన్న తమ్ముడు మేడ పై నుండి క్రింద పడ్డాడు. ఆ సమయంలో మా ఇంట్లో పెద్దలు ఎవరూ లేరు. అందువలన చిన్నపిల్లలమైన మేము భయపడిపోయాము. ఇంతలో పూజ్య బాపూజీ స్వరం ఇలా వినిపించింది. 'తాంశు! ఇతడిని వ్యాన్‌లో పడుకో పెట్టు. వ్యాన్‌ను నడుపుతూ ఆసుపత్రికి తీసుకు వెళ్ళు'. వెంటనే నేను మా అక్కయ్యల సహాయంతో హిమాంశును వ్యానులో పడుకోబెట్టాను. ఆ వ్యాన్ ఎలా నడిచిందో, ఆసుపత్రికి ఎలా చేరుకోగలిగిందో నాకు తెలియదు. దారి మొత్తంలో నాకు అనిపిస్తూ ఉంది బాపూజీ నాతో పాటు కూర్చునే ఉన్నారు. వ్యాన్‌ను నడుపుతూ ఉన్నారు." (ఇంటి నుండి ఆసుపత్రికి 10 కి.మీ కంటే ఎక్కువ దూరం ఉంటుంది.)

- తాంశు బేసోయా, రాజవీర్ కాలనీ, ఢిల్లీ - 16

తిలకం-మహిమ

తిలకం అనేది భారతీయ సంస్కృతికి చిహ్నం.

వైజ్ఞానిక సత్యం: నుదుటిపైన రెండు కనుబొమల మధ్యన ఆజ్ఞాచక్రం (శివనేత్రం) ఉంటుంది. దాని వెనుక రెండు మహత్త్వపూర్ణమగు అంతఃస్రావీ గ్రంథులు ఉన్నాయి : (1) పీనియల్ గ్రంథి (2) పీయూష గ్రంథి.

తిలకం (బొట్టు) పెట్టుకోవడం వలన రెండు గ్రంథులకు పోషణ కలుగుతుంది, ఆలోచనా శక్తి వికసిస్తుంది. 'ఓం గం గణపతయే నమః ।' మంత్రాన్ని జపించి, ఎక్కడైతే పిలక (శిఖ) ఉంటుందో అక్కడ చేతి వ్రేళ్ళతో స్పర్శించి సంకల్పం చెయ్యాలి, 'మా మస్తిష్కం యొక్క ఈ భాగం ప్రత్యేకంగా సంవేదనశీలమవ్వాలి, వికసించాలి.' దీని వలన జ్ఞానతంతువులు చక్కగా వికసిస్తాయి, బుద్ధిశక్తి మరియు సంయమన శక్తి వికసిస్తాయి.

అనుభవం: రాజస్థాన్‌లోని జైపూర్ జిల్లాలో ఉన్న దేవీనగర్‌లో గజేంద్రసింహ్ ఖీంచీ అనే పేరుగల ఒక బాలుడు ఉండేవాడు. అతడు నియమంగా బాలసంస్కార్ కేంద్రానికి వెళ్తూ ఉండేవాడు. కేంద్రంలో తిలకం దిద్దుకోవడం వలన కలిగే లాభాలను తెలుసుకోవడంతో, అతడు నియమంగా స్కూలుకు కూడా తిలకం పెట్టుకొని వెళ్ళసాగాడు.

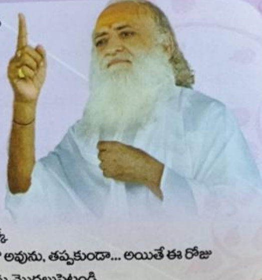
పాశ్చాత్య సంస్కృతికి ప్రభావితురాలైన అతడి ఉపాధ్యయురాలు అతడిని తిలకం పెట్టుకోవద్దని చెప్పింది కానీ ఆ బాలుడు ఉపాధ్యాయురాలికి తిలకం పెట్టుకోవడం కలిగే లాభాలను చెప్పడంతో ఉపాధ్యాయురాలు తిలకం పెట్టుకోవడానికి అనుమతినిచ్చింది. తిలకం యొక్క మహిమను తెలుసుకొని ఇతర బాలలు కూడా తిలకం పెట్టుకోసాగారు. దాని వలన వారికి ఎంతో లాభం కలిగింది.

నమస్కారం

నమస్కారం భారతీయ సంస్కృతి యొక్క ఒక సుందరమైన పరంపర. ఎప్పుడైనా మనం ఎవరైనా వృద్ధులు, తల్లి-దండ్రులు లేదా సంత్-మహాపురుషుల ఎదుట చేతులు జోడించి తలవంచినట్లయితే మన అహంకారం కరిగిపోతుంది, అంతఃకరణం నిర్మలమౌతుంది, సమర్పణ భావం ప్రకటితమౌతుంది.

రెండు చేతులను జోడించడం వలన జీవనశక్తి, తేజోవలయం క్షీణించకుండా ఆపేటటువంటి ఒక చక్రం తయారవుతుంది. అందుకే చేతులు కలిపి 'హలో' అనడానికి బదులుగా చేతులు జోడించి 'హరి ఓం' లేదా భగవంతుని ఏదైనా నామాన్ని తీసుకొని అభివాదం చెయ్యాలి.

10 జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొనే ఉపాయాలు



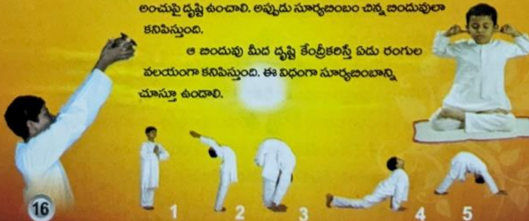
ఓ విద్యార్థుల్లారా ! మీరు ఉత్తమమైన ఆరోగ్యాన్ని కోరుకొంటున్నారా ? మీ బుద్ధిని సూక్ష్మంగా, తీక్షణంగా, ఆలోచనా సంపన్నంగా చేసుకోవాలనుకొంటున్నారా ? మనస్సును మధురంగా, ఆనందంగా ఉంచాలను కొంటున్నారా ? జీవితాన్ని స్ఫూర్తివంతంగా, తేజోవంతగా, ఓజోవంతగా చేసుకోవాలను కొంటున్నారా ? శారీరకంగా, మానసికంగా, బౌద్ధిక, ఆధ్యాత్మికంగా - ఈ విధంగా సర్వతో ముఖాభివృద్ధి గావించుకొని మీ జీవితం యొక్క ప్రతి రంగంలో సఫలం కావాలనుకొంటు న్నారా ? అవును, తప్పకుండా... అయితే ఈ రోజు నుండే జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించే ప్రయోగాలను మొదలుపెట్టండి.

(1) సూర్య నమస్కారాం : సూర్యనమస్కారాలు అనేది ఒక సరళమైన, ప్రభావవంతమైన వ్యాయామంతో పాటు శక్తివర్ధకమగు ఉపాసన కూడా. దీనిలో సమగ్ర విశ్వ-బ్రహ్మండానికి జీవనశక్తిని ప్రదానం చేసేటటువంటి భగవంతుడగు సూర్యనారాయణుడి రూపంలో పరబ్రహ్మ పరమాత్మ యొక్క ఉపాసనను తనువు, మనస్సు, బుద్ధి మరియు వాణీతో వ్యాయామంతోపాటు చెయ్యవచ్చు. సూర్య నమస్కారాలలో అనేక యోగాసనాలను అద్భుతంగా సమన్వయం చెయ్యడం జరిగింది, అందువలన యోగాసనాల లాభం కూడా దానంతట అదే లభిస్తుంది.

సూర్యనమస్కారాన్ని నియమపూర్వకంగా అభ్యసించడం వలన శారీరక, మానసిక స్ఫూర్తితోపాటు ఆలోచనాశక్తి పదునుగా, సూక్ష్మంగా మరియు జ్ఞాపకశక్తి తీవ్రంగా అవుతాయి. మస్తిష్కం యొక్క స్థితి ఆరోగ్యవంతంగా, నిర్మలంగా, శాంతంగా అవుతుంది.

(2) సూర్యునికి అర్ఘ్యం : సూర్యోదయమైన కొద్దిసేపటి తరువాత ఒక రాగిచెంబుతో నీటిని తీసుకొని సూర్యుని దిక్కుగా ఒక పరిశుభ్రమైన స్థలంలో నిలబడాలి. కలశాన్ని ఛాతీకి మధ్యగా ఉంచి జలధారను నిదానంగా క్రిందికి ప్రవహింపచేయాలి. ఈ సమయంలో కలశం నుండి జాలువారేధార అంచుపై దృష్టి ఉంచాలి. అప్పుడు సూర్యబింబం చిన్న బిందువులా కనిపిస్తుంది.

ఆ బిందువు మీద దృష్టి కేంద్రీకరిస్తే ఏడు రంగుల వలయంగా కనిపిస్తుంది. ఈ విధంగా సూర్యబింబాన్ని చూస్తూ ఉండాలి.



సూర్యుడు బుద్ధిశక్తికి అధిపతి. సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యునికి అర్ఘ్యం ఇవ్వడం వల్ల బుద్ధి పదునౌతుంది. అర్ఘ్యం ఇచ్చేటప్పుడు సూర్య-గాయత్రీ మంత్రానిన ఉచ్చరించాలి :

ఆదిత్యాయ విద్మహే భాస్కరాయ ధీమహి, తన్నో భానుః ప్రచోదయాత్ ।

(3) భ్రామరీ ప్రాణాయామం :

లాభాలు : భ్రామరీ ప్రాణాయామం చేసే సమయంలో తుమ్మెదలాగా శబ్దం చెయ్యడం వల్ల చిన్న మెదడులో స్పందనలు కలుగుతాయని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించారు. దీని మూలాన ఎసిటైల్‌కోలీన్, డోపామీన్ మరియు ప్రోటీన్ల మధ్య జరిగే రసాయన ప్రక్రియకు బలం చేకూరుతుంది. దీనివల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి మెదడు రోగాలు నశిస్తాయి. అందుచేత ప్రతిరోజూ ఉదయాన 8-10 సార్లు ఈ ప్రాణాయామం చెయ్యాలి.

పద్ధతి : మొట్టమొదట రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను భుజాలపైకి తీసుకువెళ్ళండి. తరువాత చెవుల వద్దకు తీసుకువెళ్ళండి. దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకొని బయటి శబ్దాలేమీ వినిపించకుండా రెండు చెవులనూ చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసి ఉంచండి. ఇప్పుడు పెదవులు బిగించి తుమ్మెదలాగా శబ్దం చెయ్యాలి. శ్వాస అయిపోయిన వెంటనే వ్రేళ్ళను తీసియ్యాలి.

(4) సరస్వతీ మంత్ర దీక్ష : సమర్థుడైన మంచి గురువు ద్వారా సరస్వతీ మంత్రదీక్షను పొంది ఆ మంత్రాన్ని నియమానుసారం జపిస్తూ అనుష్ఠానం చెయ్యడం ద్వారా బాలల జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.

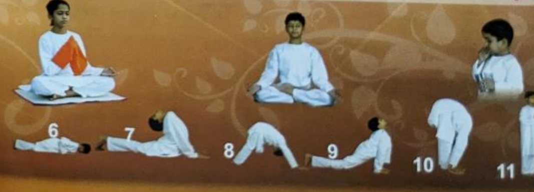
(5) సూర్యోదయానంతరం నాలుగైదు తులసి ఆకులు నమిలి తిని ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగడం వల్ల కూడా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. అయితే తులసి తిన్న వెంటనే పాలు త్రాగకూడదు. పాలు త్రాగాలంటే ఒక గంట ఆగాలి.

(6) రాత్రి పూట ఆలస్యంగా చదవడం కంటే ఉదయమే త్వరగా లేచి 5 నిముషాలు ధ్యానం చేసుకొన్న తరువాత చదవడం మూలంగా చదివింది వెంటనే జ్ఞాపకం ఉంటుంది.

మూడు సంవత్సరాల నుండి తరగతిలో ప్రథమ స్థానాన్ని పొందుతున్నాను

"నేను 2001వ సంవత్సరంలో పూజ్యబాపూజీగారి నుండి సారస్వత్య మంత్రాన్ని తీసుకొన్నాను. నేను ప్రతిరోజూ 10 మాలలు జపం చేస్తాను. పూజ్యబాపూజీ గారి కృప వలననే నేను వరుసగా మూడు సంవత్సరాల నుండి తరగతిలో ప్రథమ స్థానాన్ని పొందాను. మా విద్యాలయంలో 'బాల సంస్కార కేంద్రం' స్థాపించడం జరిగింది. మాకు అక్కడ ఎన్నో మంచి మంచి విషయాలు తెలియజెప్పడం జరిగింది. మొదట నాకు టీ.వీతో ఎంతో అనుబంధం ఉండేది ఏ ఒక్క కార్యక్రమాన్ని కూడా విడిచిపెట్టేదాన్ని కాదు. కానీ నా జీవితంలో ఇప్పుడు ఎంత మార్పు వచ్చిందంటే నాకు టీ.వీ యొక్క చలనచిత్రాలపైన ఎటువంటి అభిరుచి లేదు. ఇప్పుడు తెలిసి వచ్చింది వీటి ద్వారా జీవితం హీనంగా, తుచ్ఛంగా మారుతుందని, మనస్సుపైన హీన సంస్కారాలు పడతాయని."

- జ్యోతి యాదవ్, ముసేపూర్, రేవాడీ (హర్యానా)



11 గురుభక్తుడు ఏకలవ్యుడు

ద్వాపరయుగం నాటి మాట. ఏకలవ్యుడనే పేరుతో అడవి (భిల్లు)జాతికి చెందిన ఒక బాలుడుండేవాడు. ఒకసారి అతడు ధనుర్విద్యను నేర్చుకోవాలనే ఉద్దేశ్యంతో కౌరవులు మరియు పాండవుల గురవగు ద్రోణాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళాడు. కానీ ద్రోణాచార్యుడు ఈ విధంగా అన్నాడు నేను రాజకుమారులకు తప్ప ఇతరులెవ్వరికీ ధనుర్విద్యను నేర్పించను. ఏకలవ్యుడు మనస్సులోనే ద్రోణాచార్యుని తన గురువుగా భావించుకొని ఉన్నాడు. దీని వలన అతడి మనస్సులో గురువుపట్ల ఫిర్యాదు గానీ, దోషదర్శనంగానీ కలుగులేదు. గురువు పట్ల శ్రద్ధ కూడా ఏ మాత్రం తగ్గలేదు.

అతడు అక్కడి నుండి ఇంటికి వెళ్ళకుండా నేరుగా అడవిలోకి వెళ్ళిపోయాడు. అక్కడికి వెళ్ళి అతడు మట్టితో ద్రోణాచార్యుని విగ్రహాన్ని తయారుచేశాడు. అతడు ప్రతిరోజూ గురువు విగ్రహాన్ని పూజించేవాడు. ఇంకా దాన్నే తదేక దృష్టితో చూస్తూ-చూస్తూ ధ్యానం చేసేవాడు. దాని నుండి ప్రేరణను పొంది ధనుర్విద్యను అభ్యసించేవాడు.

స్వస్తిక్ లేదా ఇష్టదేవుని-గురుదేవుని శ్రీచిత్రంపై తదేక దృష్టితో చూడడం వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత పెరగడం వలన ఇంకా గురుభక్తి, అతడి నిజాయితీ, తత్పరత కారణంగా ఏకలవ్యునికి ప్రేరణ లభించేది. ఈ విధంగా అభ్యాసం చేస్తూ-చేస్తూ అతడు ధనుర్విద్యలో ఎంతో ఎత్తుకు ఎదిగిపోయాడు.

ఒకసారి ద్రోణాచార్యుడు ధనుర్విద్యలో అభ్యాసం కోసం పాండవులను, కౌరవులను తీసుకొని అడవికి వెళ్ళాడు. వారి వెంట ఒక కుక్క కూడా ఉంది. అది పరుగెత్తుతూ-పరుగెత్తుతూ ముందుకు వెళ్ళిపోయింది. ఎక్కడైతే ఏకలవ్యుడు ధనుర్విద్యను నేర్చుకొంటున్నాడో అక్కడికి, ఆ కుక్క చేరుకుంది. ఏకలవ్యుని విచిత్ర వేషాన్ని చూసి కుక్క అరవసాగింది.

కుక్కకు గాయం కాకుండా, అది అరవకుండా ఉండేందుకు నోటిని ఏడు బాణాలతో నింపేశాడు. ఎప్పుడైతే ఈ స్థితిలో కుక్కద్రోణాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళిందో, దాని ఈ పరిస్థితిని చూసి అర్జునుడు ఈ విధంగా ఆలోచించాడు కుక్క నోటికి గాయం కాకుండా ఈ ప్రకారంగా బాణాలను వదిలే విద్య నాకు కూడా తెలియదు.

అర్జునుడు గురువగు ద్రోణాచార్యుని అడిగాడు : "గురుదేవా! నీతో సమానంగా ఎవ్వరూ ధనుర్విద్యలో ఉండబోరు అని మీరే చెప్పారు కానీ ఈ విద్య నాకు కూడా తెలియదు."

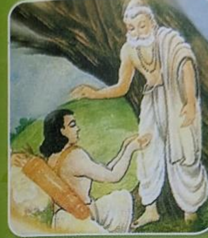
ద్రోణాచార్యుడు కూడా ఆలోచనలో పడ్డాడు. ఈ అడవిలో ఇంత నైపుణ్యం గల ధనుర్ధారి ఎవరై ఉండవచ్చు? ముందుకు వెళ్ళి చూడగా వారికి హిరణ్యధనుని పుత్రుడగు గురుభక్తుడు ఏకలవ్యుడు కనిపించాడు.

ద్రోణాచార్యుడు అడిగాడు : "కుమారా! నీవు ఈ విద్యను ఎక్కడ నేర్చుకొన్నావు ?"

ఏకలవ్యుడు అన్నాడు : "గురుదేవా! మీ కృపతోనే నేర్చుకొన్నాను."

మేము కూడా ఏకాగ్రచిత్తులుగా తయారు కావాలి.

నీకంటే విలుకాడు ఇంకెవరూ ఉండరని ద్రోణాచార్యుడైతే అర్జునునికి మాట ఇచ్చి ఉన్నాడు కానీ ఏకలవ్యుడు అర్జునుడిని కూడా మించిపోయాడు. ఏకలవ్యునితో ద్రోణాచార్యుడన్నాడు : "నా విగ్రహాన్ని ముందుంచుకొని నీవైతే ధనుర్విద్యను నేర్చుకొన్నావు కానీ గురుదక్షిణ..."



ఏకలవ్యుడు అన్నాడు : "మీరేదడిగితే అది."

ద్రోణాచార్యుడు : "నీ కుడిచేతి బొటనవ్రేలు."

ఏకలవ్యుడు ఒక్క క్షణం కూడా ఆలోచించకుండా తన కుడి చేతి బొటనవ్రేలిని నరికి గురుదేవుని చరణాలకు అర్పించాడు.

ద్రోణాచార్యుడు ఆశీర్వదిస్తూ అన్నాడు : "కుమారా! అర్జునుడైతే ధనుర్విద్యలో అందరికంటే ముందున్నాడు. ఎందుకంటే నేను అతడికి మాట ఇచ్చి ఉన్నాను. కానీ ఎప్పటిదాకా సూర్యచంద్రులు, నక్షత్రాలు ఉంటాయో అప్పటిదాకా నీ యొక్క గురుభక్తి కారణంగా నీ యశోగానం జరుగుతూనే ఉంటుంది.

ఏకలవ్యుడి గురుభక్తి, ఏకాగ్రత అతడిని ధనుర్విద్యలో సాఫల్యతను ఇచ్చాయి. దానితోపాటే సంత్‌ల హృదయంలో అతడిపై గౌరవాన్ని ప్రకటితం చేసింది. ఎవరైతే గురు విగ్రహం నుండి ప్రేరణ పొంది ధనుర్విద్యలో విజయాన్ని పొందాడో ఇంకా అద్భుతమైన గురుదక్షిణను ఇచ్చి సాహసం, త్యాగం మరియు సమర్పణ యొక్క ఆదర్శాన్ని అందించాడో అటువంటి ఏకలవ్యుడు ధన్యుడు.

నీతి

గురుభక్తి శ్రద్ధ మరియు ఉత్సాహపూర్వకంగా ఏ పనినైనా చేస్తే అది త్వరగా ఫలిస్తుంది.

సాఖీలు

* పనులన్నీ నెరవేరు, ధైర్యంగా ముందుకు సాగు ।
చెట్టు నాటిన నాడే ఫలములా, ఓర్పు వహించు ॥
* సత్యం వంటి తపస్సు, అబద్ధం వంటి పాపం లేవు ।
సత్యం ఉన్న వాని హృదయాన దేవుడు కలడు ॥
* ఈ తనువు ఒక విషవృక్షం, గురువే అమృత నిధి ।
తలను ఇచ్చి సద్గురువును పొందినా, చౌకబేరమే ॥
* తులసీ ! తియ్యని పలుకులతో అందరికీ మేలు ।
వశీకరణ మంత్రమిది. కటు వచనాలు పలుకబోకు ॥

మేము కూడా ఆదర్శ గురుభక్తులుగా కావాలి.

12 మాతృ-పితృ భక్తుడు

"తల్లి-దండ్రులు మరియు గురుజనులను ఆదరించేవాడు చిర ఆదరణీయుడౌతాడు." - పూజ్య బాపూజీగారు

ఓ విద్యార్థీ !

భరతభూమిపై తల్లిదండ్రులను పృథ్వీపైన సాక్షాత్ దేవతలుగా భావించడం జరిగింది.

'మాతృదేవో భవ। పితృదేవో భవ।'

పూజనీయ శ్రీ మాతా మెహంగీబాగారి ఒడిలో పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూజీగారు

విద్యార్థుల్లారా! ప్రాచీన కాలంలో ప్రజలు ఎందుకు చాలా సంవత్సరాలదాకా జీవించేవారు? మీకు తెలుసా ? ఎందుకంటే ఆ సమయంలో ప్రజలు తమ తల్లి-దండ్రులకు ప్రతిరోజూ ప్రణామం చేసి వారి ఆశీర్వాదాన్ని పొందేవారు. శాస్త్రాలు అంటున్నాయి : అభివాదనశీలస్య నిత్యం వృద్ధోపసేవినః ।

చత్వారి తస్య వర్ధంతే ఆయుర్విద్యా యశో బలమ్ ॥ (మనుస్మృతి : 2.121)



'ఎవరైతే తల్లి-దండ్రులకు, గురుజనులకు ప్రణామం చేస్తారో, వారికి సేవ చేస్తారో, వారి ఆయుష్షు, విద్య, యశస్సు మరియు బలం నాలుగు పెంపొందుతాయి.'

విద్యార్థుల్లారా! మీరు శ్రవణకుమారుని పేరును వినే ఉంటారు. తల్లి-దండ్రుల సేవ యొక్క ఆదర్శాన్ని మీరు శ్రవణ కుమారుడి నుండి నేర్చుకోండి. తన తల్లి-దండ్రుల ఇచ్ఛానుసారం వారిని కావడిలో కూర్చుండబెట్టుకొని వారికి తీర్థయాత్రలు చేయించడానికి బయలుదేరాడు. కాలినడక, క్రూరమృగాల భయం, యాచించి తినడం - ఈ విధంగా అనేక యాతనలను ఓర్చుకొన్నాడు కానీ తల్లి-దండ్రుల సేవ నుండి విముఖుడు కాలేదు. తల్లి-దండ్రుల సేవ చేస్తూనే అతడు తన ప్రాణాలను విడిచిపెట్టాడు. మర్యాదా పురుషోత్తముడగు భగవాన్ శ్రీరాముడు కూడా ఆదర్శవంతమైన తల్లి-దండ్రుల, గురుభక్తుడు. గోస్వామీ తులసీదాసు రాముడిని గురించి వ్రాశాడు :

ప్రాతకాల ఉఠి కై రఘునాథా ।
మాతు పితా గురు నావహిం మాథా ॥ (శ్రీ రామచరితమానస్)



ఒకసారి శివభగవానుని కుమారులిద్దరికీ పోటీ వచ్చింది. ఎవరు గొప్ప అని. కార్తికేయుడు ఇలా అన్నాడు: 'గణపతీ! నేను నీ కంటే గొప్పవాడిని.'

గణపతి : "వయస్సులో నువ్వు నా కంటే పెద్దవాడివై ఉండవచ్చు. కానీ గుణాలలో కూడా పెద్దతనం (గొప్పతనం) ఉంటుంది." ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోవడానికి ఇరువురూ తల్లిదండ్రులైన శివ పార్వతుల వద్దకు వెళ్ళారు.

శివపార్వతులు ఇట్లన్నారు. 'ఎవరైతే మొత్తం భూమండలాన్ని ప్రదక్షిణం చేసి మొట్టమొదట వస్తారో వారినే గొప్పవారిగా భావించడం జరుగుతుంది.'

మేము కూడా తల్లి-దండ్రులను గౌరవించి, పూజించి గొప్పవారము కావాలి.

కార్తికేయుడు వెంటనే తన వాహనమైన మయూరాన్ని అధిరోహించి భూ ప్రదక్షిణ చెయ్యడానికై బయలుదేరి వెళ్ళిపోయాడు. గణపతి మాత్రం మౌనంగా ఏకాంతానికి చేరుకొన్నాడు. కొంతసేపు శాంత చిత్తుడై మార్గం కోసం ఆలోచించాడు. తరువాత తల్లిదండ్రులైన శివపార్వతుల వద్దకు వచ్చాడు. వారి చేతులను పట్టుకొని వారిద్దర్నీ ఉన్నతమగు ఆసనాలపై కూర్చొండబెట్టాడు. పత్రాలు, పుష్పాలతో వారి శ్రీచరణాలను పూజించి వారికి ప్రదక్షిణలు చెయ్యడం మొదలుపెట్టాడు. ఒక ప్రదక్షిణ పూర్తవుతూనే వారికి నమస్కరించాడు... రెండవప్రదక్షిణ చేసి మళ్ళీ నమస్కరించాడు. ఈ విధంగా తల్లిదండ్రులకు ఏడు ప్రదక్షిణలు పూర్తిచేశాడు.

శివపార్వతులు ఇలా ప్రశ్నించారు. "వత్సా! ఈ ప్రదక్షిణలు ఎందుకు ఆచరించావు?"



గణపతి : 'సర్వతీర్థమయీ మాతా... సర్వదేవమయః పితా... మొత్తం భూమికి ప్రదక్షిణం చెయ్యడం వలన ఏ పుణ్యం లభిస్తుందో అదే పుణ్యం తల్లికి ప్రదక్షిణం చెయ్యడం వలన లభిస్తుంది అనేది శాస్త్ర వచనం. తండ్రిని పూజించడం వలన దేవతలందరినీ పూజించినట్లవుతుంది. ఎందుకంటే తండ్రి దైవ స్వరూపుడు. కాబట్టి మీకు ప్రదక్షిణలు చేసి నేను భూమినంతటికీ ఏడు ప్రదక్షిణలు పూర్తి చేసుకొన్నాను.' అప్పటినుండి గణపతి ప్రథమ పూజ్యుడయ్యాడు. 'శివపురాణం'లో ఇలా వస్తుంది:

పిత్రోశ్చ పూజనం కృత్వా ప్రక్రాంతిం చ కరోతి యః ।
తస్య వై పృథివీజన్యఫలం భవతి నిశ్చితమ్ ॥

'ఏ పుత్రుడు తల్లిదండ్రులను పూజించి వారికి ప్రదక్షిణలు చేస్తాడో అతడికి భూమిని ప్రదక్షిణం చేసినందువల్ల కలిగే ఫలం సులభంగా లభిస్తుంది.'

తల్లిదండ్రులను మరువవద్దు



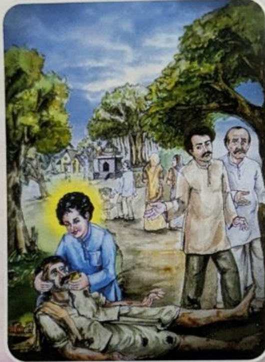
'విద్యార్థులు 14 ఫిబ్రవరిన తల్లి దండ్రులను పూజించి 'మాతృ-పితృ పూజా దినోత్సవా'న్ని జరుపుకోండి.'

అందరినీ మరచినా నీ తల్లిదండ్రులను మరువవద్దు ।
వాళ్ళను మించి నీ మంచి కోరే వారెవరూ ఉందరని తెలుసుకో ॥
నువ్వు పుట్టాలని రాళ్ళకు పూజలు చేశారు వారు ।
రాయివై వారి హృదయాలను వ్రక్కలు చెయ్యవద్దు ॥
కొసరి కొసరి గోరుముద్దలతో నిన్ను పెంచారు వారు ।
నీకు అమృతమిచ్చిన వారిపైననే నువ్వు విషాన్ని విరజిమ్మవద్దు ॥
ముద్దు మురిపాలతో నీ కోర్కెలు తీర్చారు వారు ।
ఆ ప్రేమ మూర్తుల కోరికలు నీవు నెరవేర్చాలని మరువవద్దు ॥
నువ్వెన్ని కోట్లు సంపాదించినా అవి తల్లిదండ్రులకు సమానం కావు ।
అంతా వ్యర్థమే సేవాభావం లేక, గర్వం పనికిరాదు ॥
సంతానం వల్ల సుఖం కోరుతావు. నీ సంతాన ధర్మం మరువవద్దు ।
చేసినదానికి అనుభవించక తప్పదనే న్యాయం మరువవద్దు ॥
నీవు తడిపిన పక్కలో వారు, నిన్ను మాత్రం పొడిపొత్తుల్లో పడుకోబెట్టారు ।
అమృతాన్ని కురిపించే అమ్మ కళ్ళల్లో, అశ్రువులను నింపకు ॥
నీవు నడిచే దారిన, పూలు పరిచారు వారు ।
ఆ మార్గదర్శకులకు నీవు ముల్లువై, వారిని బాధించకూడదు ॥
డబ్బును సంపాదించవచ్చు. కానీ తల్లిదండ్రులను సంపాదించలేవు ।
ప్రతి క్షణం వారి పాదాల గొప్పదనం, జీవితాంతం మరువవద్దు ॥

13 పరుల పీడను తెలుసుకో...

పర హిత సరిస ధర్మ నహిఁ భాయీ ।
పర పీడా సమ నహిఁ అధమాయీ ॥

'పరులకు మేలు చెయ్యడంతో సమానమైన ధర్మం ఏదీ లేదు. ఇతరులకు దుఃఖాన్ని కలిగించడానికి మించిన నీచత్వం (పాపం) లేదు.' (శ్రీరామచరిత మానస్)



మణినగరం (అహమదాబాదు)లో ఒక బాలుడు ఉండేవాడు. అతడు ఎంతో నిష్ఠతో ధ్యానం, భజన ఇంకా సేవ- పూజ చేస్తూ ఉండేవాడు. శివుడికి అభిషేకం చేసిన తరువాతనే మంచినీళ్ళు త్రాగేవాడు. ఒకరోజు అతడు ఎప్పటిలాగే శివుడికి అభిషేకం చెయ్యడానికి వెళ్తూ ఉండగా దారిలో ఒక వ్యక్తి స్పృహతప్పి పడిపోయి ఉండడం గమనించాడు. దారిలో వెళ్ళేవారు అంటూ ఉన్నారు : 'మద్యం తాగి ఉండవచ్చు, అది అయిఉండవచ్చు, ఇది అయి ఉండవచ్చు... మనకెందుకు!'

ఆ బాలుడు శివుడి కోసం తెచ్చిన నీటిని అతడికి త్రాగించాడు. మళ్ళీ పరుగెత్తుకుంటూ ఇంటికి వెళ్ళి తన వంతు పాలను తీసుకొని వచ్చి అతడికి ఇచ్చాడు.

ఒకరు అతడికి చెప్పులు వాసన చూపిస్తే ఇంకొకరు ఇంకేదో చేస్తున్నారు. అతడి దయనీయమగు స్థితిని చూసి ఆ బాలుడి హృదయం కరుణతో నిండిపోయింది. తన పూజ అర్చనను వదిలిపెట్టి ఆ బాలుడు ఆ పేదవాడి సేవలో లగ్నమయ్యాడు. పుణ్యం చేసినట్లయితే ప్రేరణ కూడా మంచిదే లభిస్తుంది. మంచి కర్మలలో శుభ ప్రేరణ లభిస్తుంది.

తన పూజ సామాగ్రిని ఒక వైపు పెట్టి ఆ బాలుడు ఆ యువకునికి పైకి లేపాడు. చాలా కష్టంతో అతడు తన కళ్ళు తెరిచాడు. అతడు నెమ్మదిగా "నీళ్ళు... నీళ్ళు..." అన్నాడు.

ఆ బాలుడు శివుడి కోసం తెచ్చిన నీటిని అతడికి త్రాగించాడు. మళ్ళీ పరుగెత్తుకుంటూ ఇంటికి వెళ్ళి తన వంతు పాలను తీసుకొని వచ్చి అతడికి ఇచ్చాడు. ఆ యువకుడికి ప్రాణం లేచి వచ్చింది.

ఆ యువకుడు తన వ్యథను చెబుతూ ఇలా అన్నాడు. "బాబూజీ! నేను బీహార్ నుండి వచ్చాను. నా తండ్రి మరణించాడు, నా పినతండ్రి రాత్రి పగలు తిడుతూ ఉంటాడు, 'సంసాదించకపోతే ఏం తింటావు !' అని. ఉద్యోగమేమీ దొరకలేదు. తిరుగుతూ తిరుగుతూ అహమదాబాద్ రైల్వేస్టేషన్‌కు చేరుకున్నాను. కూలీపని చెయ్యాలనే ప్రయత్నం చేశాను. తమ రోజూవారి కూలీలో కొత్త భాగస్వామినని కూలీలు నన్ను బాగా కొట్టారు. కాలినడకన నడుస్తూ -నడుస్తూ మణినగర్ స్టేషన్‌వైపు వస్తూ ఉండగా 3 రోజుల నుండి తిండి లేకపోవడం వలన ఆకలితో తల తిరిగి పడిపోయాను."

బాలుడు అతడికి భోజనం పెట్టాడు. ఇంకా తను ప్రోగుచేసుకొన్న జేబుఖర్చు డబ్బులను కూడా ఇచ్చాడు. ఆ యువకుడు ఎక్కడికైతే వెళ్ళాలో అక్కడికి వెళ్ళడానికి ఏర్పాటు చేశాడు. ఆ బాలుడి హృదయంలో ఆనంద కలిగింది, లోపలి నుండి స్వరం వినిపించింది : 'కుమారా ! ఇప్పుడు నేను తొందరగా నిన్ను కలుసుకొంటాను, శీఘ్రమే కలుసుకుంటాను.'

'లోపలి నుండి మాట్లాడుతున్నది ఎవరు?' అని బాలుడు ప్రశ్నించాడు.

జవాబు వచ్చింది : 'ఏ శివుడినైతే నీవు పూజిస్తున్నావో ఆ ఆత్మశివుడిని. ఇప్పుడు నేను నీ హృదయంలో ప్రత్యక్షమౌతాను. అర్హులైనవారికి సేవ చెయ్యడం నా దృష్టిలో శివుడికి సేవ చెయ్యడంతో సమానం.'

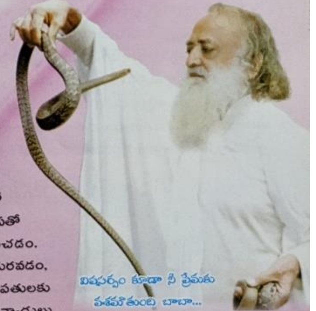
ఆ రోజు బాలకుడి అంతర్యామి అద్భుతమైన ప్రేరణను, ప్రోత్సాహాన్ని అందించాడు. కొన్ని సంవత్సరాల తర్వాత అతడు భగవంతుని సాక్షాత్కారం కోసం ఇల్లు విడిచి బయలుదేరాడు.

స్వామీ శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ బాపూగారి శ్రీచరణాల వద్దకు చాలా మంది వస్తూ ఉండేవారు కానీ అందరిలో తన ఆత్మశివుడిని చూసే, చిన్న వయస్సులోనే తెలిసీ తెలియకుండానే ఆత్మచింతనను ఆశ్రయం చేసుకొన్న ఆ యువకుడు వారి పూర్ణకృపను ప్రాప్తింపజేసుకొని ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందాడు. ఆ యువకుడెవరో తెలుసా ?

పూర్ణ గురు కృపా మిలీ, పూర్ణ గురు కా జ్ఞాన్ । ఆసుమల్ సే హో గయే, సాఁయీఁ ఆశారామ్ ॥

లక్షలాది-కోట్లాది మందికి ఇష్ట-ఆరాధ్యుడు ప్రాతఃస్మరణీయులు, విశ్వవందనీయులు పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు.

యోగ-సామర్థ్యమున ధనవంతుడు



విషసర్పం కూడా నీ ప్రేమకు వశమౌతుంది బాబా...

బ్రహ్మనిష్ఠ అనేది దానంతట అదే ఒక గొప్ప ఉన్నతమైన స్థితి. బ్రహ్మనిష్ఠతో పాటు ఒకవేళ యోగ-సామర్థ్యం కూడా ఉన్నట్లయితే పాలకు-చెక్కర స్థితి ఏర్పడుతుంది. ఇలాంటి కలయికే పూజ్యబాపూజీగారి జీవితంలో చూడగల్గుతాము. ఒకవైపు తమరి బ్రహ్మనిష్ఠ సాధకులకు సాన్నిధ్యం మాత్రం చేతనే పరమానంద పవిత్రశాంతిలో ముంచెత్తుతుంది. ఇక మరోవైపు తమరి కరుణ, కృపతో చనిపోయిన ఆవుకు సైతం జీవనదానం లభించడం. కరువుకాటకాలకు గురైన ప్రాంతాలలో వర్షం కురవడం, సంవత్సరాల తరబడి సంతాన రహితులైన దంపతులకు సంతానం కల్గడం, రోగుల యొక్క మొండి వ్యాధులు సహజంగానే దూరం కావడం, నిర్ధనులకు ధనం ప్రాప్తించడం, విద్యలేని వారికి పాండిత్యం లభించడం, ఘోర నాస్తికుల జీవితంలో ఆస్తికత్వాన్ని సంచరింపజేయడం ఈ ప్రకారంగా అనేకానేక సంఘటనలు తమరి యోగ-సామర్థ్య సంపన్నతకు ప్రమాణాలు.

14 సుషుప్త శక్తులను మేల్కొల్పే ప్రయోగాలు

పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారి పావన సందేశం

ఏకాగ్రత అనేది స్వయంగా ఒక అద్భుతమైన సామర్థ్యం. అది అన్ని ధర్మాలలోకెల్లా శ్రేష్ఠమైనది. తపఃసు సర్వేషు ఏకాగ్రతా పరం తపః। 'అన్ని తపస్సులలో ఏకాగ్రత పరమ తపస్సు.' శ్రీ మద్ ఆదిశంకరాచార్యులు అన్నారు :

మనసశ్చేంద్రియాణాం చ హ్యైకాగ్ర్యం పరం తపః ।
తజ్జయః సర్వ ధర్మేభ్యః పర ఉచ్యతే ॥

'మనస్సు మరియు ఇంద్రియాల ఏకాగ్రతయే పరమ తపస్సు. దాని విజయం అన్ని ధర్మాల కంటే గొప్పది.'

ఎవరి జీవితంలో ఎంతగా ఏకాగ్రత ఉంటుందో అంతగానే అతడు తన కార్యరంగంలో సఫలుడవుతాడు. వైజ్ఞానికుడు కావచ్చు, డాక్టరు కావచ్చు, న్యాయమూర్తి కావచ్చు లేదా విద్యార్థి కావచ్చు కానీ ఏదైనా లోతైన విషయం గురించి అన్వేషించాలనుకొంటే అందరూ శాంతమైపోతారు. మనస్సు శాంతం మరియు స్థిరం చేసుకొనే అభ్యాసం ఎంత అధికంగా ఉంటే అంతగానే ఆ రంగంలో సాఫల్యం లభిస్తుంది.

త్రాటకం



త్రాటకం అనగా దృష్టిని కొంచెం కూడా కదపకుండా ఒకేస్థానమందు స్థిరంగా ఉంచడం. ఇష్టదేవుని లేదా గురుదేవుని చిత్రముపై త్రాటకం చేసినట్లయితే ఏకాగ్రతలో విలక్షణమైన వృద్ధి కలుగుతుంది. విశేషమైన లాభం చేకూరుతుంది. స్వస్తిక్, ఓం లేదా దీపం యొక్క జ్యోతిపైన త్రాటకం చెయ్యవచ్చు. త్రాటకాన్ని నియమానుసారం అభ్యాసం చెయ్యడం వలన చదువునందు అద్భుతమైన లాభం చేకూరుతుంది. త్రాటకం చేసేవారి కళ్ళల్లో ఒక ప్రత్యేకమైన ఆకర్షణ మరియు తేజస్సు కలుగుతాయి. వారి జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఆలోచనాశక్తిలో విలక్షణము కలుగుతుంది. త్రాటకం అనేది ఏకాగ్రతను సిద్ధింపజేసుకోవడంలో ఒక సరళమైన, సాటిలేని సాధన.

మౌనం

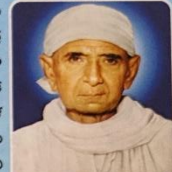
మాట్లాడకుండా ఉండడం వలన తొమ్మిది లాభాలు

నిందించడం నుండి రక్షింపబడతారు, అసత్యం నుండి కాపాడబడతారు, ఎవరితోనూ ద్వేషం ఉండదు
క్షమాయాచన పరిస్థితి రాదు, సమయం దుర్వినియోగం కాదు, అజ్ఞానం కప్పబడి ఉంటుంది
అంతఃకరణం శాంతంగా ఉంటుంది, శక్తి క్షీణించదు, క్రోధం నుండి రక్షింపబడతారు.

ప్రతిరోజూ మౌనము ఆచరించేవాడు శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనలు పొందుతాడు, దీర్ఘజీవి అవుతాడు. గాంధీగారు ప్రతి సోమవారం మౌనం పాటించేవారు. ఆ రోజు ఆయన అధికంగా పనిచెయ్యగలిగేవారు.

మేము కూడా ప్రతి రంగంలో సఫలం కావాలి.

15 కరుణామయమగు హృదయం


జ్ఞానయోగ-సామర్థ్యాలకు సాక్షాత్ శ్రీవిగ్రహం
స్వామీ శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ మహారాజ్‌గారు

పూజ్య సంత్ శ్రీ ఆశారామ్‌జీ బాపూగారు తమ సద్గురుదేవులు భగవత్‌పాదులు స్వామీ శ్రీ లీలాశాహ్‌జీ మహారాజ్‌గారి పవిత్ర జ్ఞాపకాన్ని చెబుతూ ఇలా అంటారు : గురువుగారు ఎక్కడైతే రోజూ కూర్చొంటారో అక్కడ ఒక అడవి మొక్క ఉండేది, దానిని వృశ్చిక (దురదగుంట)మొక్క అని అంటారు. దాని ఆకులు ఒకవేళ తాకినట్లయితే తేలు కుట్టినంత బాధ కలుగుతుంది. నేను ఆలోచించాను, 'ఈ వృశ్చిక మొక్క పెద్దదయ్యింది. 'ఒకవేళ అది గురుదేవుని శ్రీచరణాలకు గానీ లేదా చేతులకు గానీ తగిలినట్లయితే గురుదేవునికి శరీరానికి నొప్పి కలుగుతుంది.' నేను శ్రద్ధతో, ఉత్సాహంతో జాగ్రత్తగా ఆ చెట్టును పీకి విసిరి పారేశాను. గురూజీ దూరం నుండే దీన్ని గమనించి నన్ను తీవ్రంగా మందలించారు : "ఏం చేస్తున్నావు...? "

"గురూజీ ! ఇది వృశ్చిక మొక్క మీకు తగులుతుందేమోనని..."

"నాయనా! నేను రోజూ అక్కడే కూర్చొంటాను... జాగ్రత్తగా కూర్చొంటాను... ఆ మొక్కలో కూడా ప్రాణం ఉంది. దానికి కష్టం ఎందుకు కలిగించాలి. వెళ్ళు, ఎక్కడైనా గుంత తీసి ఆ మొక్కను మళ్ళీ నాటు."

మహాపురుషుల యొక్క హృదయం ఎంత కోమలంగా ఉంటుందో కదా !

వైష్ణవజన్ తో తేనే రే కహియే, జే పీడ్ పరాయీ జాణే రే...
పరదుఃఖే ఉపకార్ కరే తోయే, మన్ అభిమాన్ న ఆణే రే...

బుద్ధి - పరీక్ష

(1) రణభూమిలో లభించింది ఉపదేశం। దివ్య జ్ఞాన సందేశం అదేమిటి ?

(2) సంత్ లీలల వర్ణన, పారాయణంతో అన్ని కార్యాలు సిద్ధిస్తాయి । ఈ యుగం యొక్క ఆ రామాయణం, చెప్పండి దాని పూర్తి పేరు ?

(3) గురువులకు, తల్లిదండ్రులకు చెయ్యడం వలన ప్రణామం ! పెరుగుతాయి నాలుగు గుణాలు, చెప్పండి వాటి పేర్లను ?

(4) తండ్రి శహాజీ, తల్లి జీజాకు గొప్పపుత్రుడతడు । దేశానికి, ధర్మానికి రక్షకుడతడు, భారతమాతకు గౌరవం ॥

(5) ద్వాపర యుగం నాటి విభూతి, కౌరవ-పాండవులకు అతడు పూజితుడు । ఎవరు శాంత భావంతో, శర-శయ్యనుండి ప్రాణాలను విడిచిపెట్టారు.

జవాబులు : 1. శ్రీమద్ భగవద్గీత 2. శ్రీ ఆశారామాయణం 3. వినయం, విద్య, యశస్సు, బలం 4. ఛత్రపతి శివాజీ మహారాజ్ 5. భీష్మ పితామహుడు

మేము కూడా కరుణామయమగు హృదయులము కావాలి

16 జన్మదినోత్సవాన్ని ఎలా జరుపుకోవాలి ?



తమసో మా జ్యోతిర్గమయ ।

'ఓ ప్రభూ! నువ్వు మమ్మల్ని అంధకారం నుండి ప్రకాశంవైపుకు తీసుకెళ్ళు.' సనాతన సంస్కృతి యొక్క ఈ దివ్యమగు సందేశాన్ని జీవితంలో పాటించి మీ జీవితాన్ని ప్రకాశమయం గావించుకొనే మంచి అవకాశం జన్మదినోత్సవం.



మనం పాశ్చాత్య సంస్కృతితో ప్రభావితులమై ప్రకాశం, ఆనందం మరియు జ్ఞానం వైపు తీసుకెళ్ళే మన సనాతన సంస్కృతిని అనాదరించి మన జన్మదినోత్సవాన్ని అంధకారం, అజ్ఞానం నీడలో జరుపుకొంటూ ఉన్నాము. కేకుపైన క్రొవ్వొత్తులను వెలిగించి వాటిని ఊది ఆర్పేస్తాం. ప్రకాశానికి బదులుగా అంధకారం చేసేస్తాం.

మంచినీటి గ్లాసును పెదాలకు ఆనించినంతమాత్రాననే ఆ నీటిలో లక్షలాది క్రిములు ప్రవేశిస్తాయి. మరి క్రొవ్వొత్తులను మాటిమాటికీ ఊదడం వలన ఉమ్మి ద్వారా ఎన్ని క్రిములు ప్రవేశిస్తాయి? అందువలన మనం పాశ్చాత్య సంస్కృతి యొక్క అంధానుకరణను విడిచిపెట్టి భారతీయ సంస్కృతిని అనుసరించే జన్మదినోత్సవాన్ని జరుపుకోవాలి.

ఈ శరీరం, దేనికైతే జన్మదినోత్సవం జరపాలో, పంచభూతాలతో తయారైనది. వీటికి వివిధ రంగులు ఉన్నాయి. పృథ్వీకి పసుపు, నీటికి తెలుపు, అగ్నికి ఎరుపు, వాయువుకు ఆకుపచ్చ, ఆకాశానికి నీలం.

కొంత బియ్యాన్ని తీసుకొని పసుపు, కుంకుమ మొదలగు పైన పేర్కొనబడిన ఐదు రంగులను బియ్యంలో రంగరించండి. వాటితో స్వస్తిక్‌ను తయారుచేసి ఎన్ని సంవత్సరాలు పూర్తయ్యాయో, 11 సంవత్సరాలు అనుకొందాం, అన్ని చిన్న చిన్న దీపాలను వెలిగించి స్వస్తిక్‌పైన ఉంచండి. 12వ సంవత్సరానికి ప్రారంభానికి చిహ్నంగా ఒక పెద్ద దీపాన్ని స్వస్తిక్ మధ్యలో ఉంచండి.

ఇంటిలోని సభ్యులందరిచేత అన్ని దీపాలను వెలిగింపజేయండి. పెద్ద దీపాన్ని కుటుంబంలో శ్రేష్ఠుడు, బుద్ధిమంతుడు, భక్తిభావం గలవ్యక్తితో వెలిగింపజేయండి. ఆ తరువాత ఎవరి జన్మదినోత్సవమో, అతడికి అక్కడ ఉన్న వారందరూ శుభాకాంక్షలు తెలపండి. తరువాత హారతి మరియు ప్రార్థన జరపండి.

మేము కూడా మా జన్మదినోత్సవాన్ని భారతీయ సంస్కృతికి అనుగుణంగానే జరుపుకోవాలి

ఓ పుణ్యశాలి సంరక్షకుల్లారా !...



మీరు మీ ముద్దుబిడ్డల పుట్టినరోజును భారతీయ సంస్కృతి ప్రకారం జరుపుకోండి. దాని ద్వారా ఈ చిన్నారులు పాశ్చాత్య సంస్కృతికి బానిసలు కాకుండా భారతదేశానికి గౌరవనీయమగు పౌరులు అవుతారు.

గుర్తుంచుకోండి : పుట్టిన రోజు సందర్భంగా పార్టీలు జరిపి వ్యర్థంగా డబ్బులను ఖర్చు చెయ్యడం ఎంత వరకు సముచితం? దీని వలన ఈ భారతభావి పౌరులు ఏ ఆదర్శాన్ని పొందుతారు ? మీరు ఈ రోజు నుండే పుట్టిన రోజును భారతీయ సంస్కృతిని అనుసరించి జరుపుకోవాలనే దృఢ నిశ్చయం చేసుకోండి. ఈ రోజు పిల్లల చేతుల మీదుగా పేదలకు వస్త్రాలను, అనాథలకు భోజనం, వస్త్రాలు మొదలగునవి ఇప్పించి పిల్లలలో ధనాన్ని సత్కర్మలలో పెట్టడం అనే మంచి సంస్కారాన్ని ప్రవేశపెట్టండి. ఇతరుల నుండి వస్తువులను (గిఫ్ట్) తీసుకోవడానికి బదులు మన బాలలకు దానం చెయ్యడాన్ని నేర్పించండి. దీని వలన వారికి తీసుకోవడానికి బదులు ఇవ్వడం అనే మంచి ఆలోచన వికసిస్తుంది. పిల్లలో భగవద్‌భావం మరియు దేశభక్తి వికసించడం కోసం ఆ రోజు వారికి బాలభక్తుల కథలు వినిపించాలి. గీతను పఠింపజేయాలి, పెద్దలకు ప్రణామం చేయించి వారి నుండి ఆశీర్వాదాలను ఇప్పించాలి.

బాలలు ఆ రోజు గత సంవత్సరంలో వారు ఏమేమి మంచి మరియు చెడు పనులు చేశారో లెక్క చేసుకోవాలి. ఏవైతే మంచి పనులు చేశారో వాటిని భగవంతునికి చరణాలకు అర్పించి, చేసిన చెడు పనులను మరిచిపోయి మళ్ళీ చెయ్యకుండా సన్మార్గంలో నడిచేందుకు శుభసంకల్పం చెయ్యాలి.

ఆ రోజు బాలలు ఏదో ఒక సంకల్పం చెయ్యాలి. ఉదాహరణకు, 'ఈ రోజు నుండి స్వస్తిక్ లేదా సద్గురుదేవుని శ్రీ చిత్రాన్ని నియమంగా త్రాటకం చేస్తాను.' మొదలగునవి... పిల్లలచే ఈ విధంగా కూడా సంకల్పం చేయించాలి క్రొత్త సంవత్సరంలో సద్గుణాలు-సదాచారాలను ఆచరించడంలో పూర్తి శ్రద్ధను చూపి తమ తల్లిదండ్రుల యొక్క దేశం యొక్క గౌరవాన్ని పెంచుతాను.

ఈ బాలలే వికసించే పువ్వులు కాగలుగుతారు. తమ నిష్కామ కర్మతో కేవలం తమ ఇల్లు, ఇరుగుపొరుగు, నగరం, రాష్ట్రం మరియు దేశమే కాకుండా మొత్తం విశ్వాన్నే పరిమళభరితం చెయ్యగలరు.

మేము కూడా మా పుట్టినరోజున దాన ధర్మాలు మరియు పరోపకారం చెయ్యాలి.

17 ఏది చెయ్యాలి, ఏది చెయ్యకూడదు

ఆచార-ఆలోచనలు, భోజనపానాదులు, వస్త్రాలు మొదలగునవి మన హృదయ-మస్తిష్కాలపైన ఎంతగా ప్రభావం చూపిస్తాయంటే వీటి వలన మన ఆలోచనాధారలో చాలా పరివర్తన వచ్చేస్తుంది, దానితో పాటే మన తనువు-మనస్సుల ఆరోగ్యంపైన కూడా గాఢమైన ప్రభావం పడుతుంది. అందువలన సుఖమైన, ఆరోగ్యకరమైన మరియు గౌరవనీయమైన జీవితాన్ని జీవించడానికై మనం సంతుల ద్వారా చెప్పబడిన, శాస్త్రాలు మరియు సంస్కృతిలో వర్ణించబడిన నియమాలను పాటించాలి.



నమస్కారం చెయ్యండి



షేక్‌హ్యాండ్ వద్దు

ఋతువులననుసరించి ఎండుపండ్లను తినండి



గుట్కా, ధూమ్రపానం వద్దు



తాజా పండ్ల రసాన్ని త్రాగండి



మద్యం-కూల్‌డ్రింక్స్ వద్దు



శాకాహారం చెయ్యండి



మాంసాహారం వద్దు



పాలను త్రాగండి



టీ-కాఫీలు వద్దు



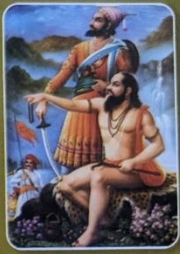
పండ్లు మరియు సలాడ్‌లను తినండి



పీజా-బర్గర్, ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వద్దు

మేము శాస్త్రసమ్మతమైన ఆచరణను చెయ్యాలి

18 శివాజీ యొక్క సాహసం



12 సం॥ల వయస్సులో శివాజీ ఒకనాడు బీజాపూర్ ముఖ్యద్వారం వద్ద సంచరిస్తూ ఉన్నాడు. ఒక కసాయివాడు ఒక ఆవును లాగుకొని పోవుచుండుటను అతడు చూశాడు. ఆవు ముందుకు వెళ్ళకుంటే కసాయి దానిని కర్రతో కొడుతూ లాగుకొని పోతున్నాడు. శివాజీ ఈ దృశ్యాన్ని చూచి భరించలేకపోయాడు. బాలుడైన శివాజీ తన ఒరనుండి కత్తిని తీసి కసాయి వాని వద్దకు వెళ్ళి తాడు పట్టి లాగుతున్న చేతిపై గట్టిగా జాడించడంతో ఆవు స్వతంత్రమైపోయింది.

ఈ సంఘటనతో పెద్దగుంపు గుమిగూడినది గానీ శివాజీ రౌద్ర రూపమును జూచి అతని ముందుకు వెళ్ళడానికి ఎవరికీ ధైర్యం చాలలేదు. ఈ వార్త రాజదర్బారుకు తెలిసినప్పుడు నవాబు గుడ్లెర్ర జేసి శివాజీ తండ్రియైన శహాజీతో "నీ కుమారుడు చాలా ప్రమాదకారిగా కనిపిస్తున్నాడు. నీవు త్వరగా అతడ్ని బీజాపూర్ నుండి ఎక్కడికైనా పంపించేయ్" అన్నాడు.

ఆజ్ఞను స్వీకరించిన శహాజీ శివాజీని అతని తల్లి వద్దకు పంపించినాడు. ఆమె శివాజీకి బాల్యము నుండే రామాయణ, మహాభారత కథలను వినిపిస్తూ ఉండేది. దీనితోపాటు శస్త్ర విద్యాభ్యాసము చేయించేది. బాల్యములోనే శివాజీ తోరణ కోటను జయించినాడు. ఆ తరువాత అతని కీర్తి ఎలా వ్యాపించిందంటే అతని పేరు విన్నంతనే యవనులు వణికి పోయేవారు. శివాజీని తన రాజ్యము నుండి తొలగించిన బీజాపూర్ నవాబు శివాజీని స్వతంత్రమైన హిందూ సామ్రాట్టుగా గుర్తించి తన రాజ్యమునకు ఆహ్వానించే రోజు కూడా వచ్చింది. శివాజీ ఏనుగుపైనెక్కి బీజాపూర్ మార్గముగుండా దర్బార్ చేరగా నవాబు ముందుకు వచ్చి తలవంచి స్వాగతం పలికినాడు. శివాజీ యొక్క నిర్భయత్వం ఎంత గొప్పదో కదా! అతని సాహసం - ఆత్మ విశ్వాసం ఎంత విలక్షణమైనవో కదా!

ప్రాణవంతమగు సూక్తులు

ఓడలను ఢీకొంటే దానిని
తుఫాను అంటారు ।
తుఫానులను ఢీకొన్న
వాడిని మనిషి అంటారు ॥

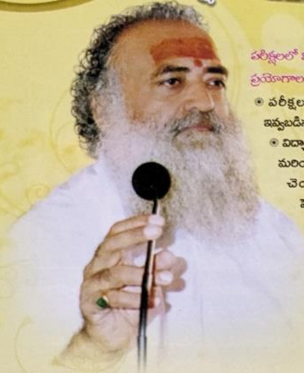
మమ్ము ఆపుటకు, ఈ లోకానికి దమ్ములెక్కడివి ।
మావల్లనే లోకం, లోకాన్నిబట్టి మేము కాము ॥

ముందుకు సాగే వారిని
బాధలేనాడు ఆపగలిగాయి ।
మార్గం వెంట నడిచే వారిని
ఆపదలెన్నడు ఆపగలిగాయి ॥

నువ్వు ఉన్నతుడవు కావాలి, తలరాతకు ముందు ।
భగవంతుడు అడగాలి, నీ కోరిక ఏమిటీ అని ॥

మేము కూడా వీర శివాజి వలె సాహసవంతులం కావాలి.

19 పరీక్షలలో విజయం సాధించడానికి...



పరీక్షలలో విజయం సాధించడానికి విద్యార్థులు క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రయోగాలను పాటించండి :

- పరీక్షలలో విజయం సాధించడానికి విద్యార్థులు క్రింద ఇవ్వబడిన ప్రయోగాలను పాటించండి.
- విద్యార్థులు అధ్యయనంతోపాటు జపం, ధ్యానం, ఆసనాలు మరియు ప్రాణాయామాలను నియమపూర్వకంగా అభ్యాసం చెయ్యాలి. దీని వలన ఏకాగ్రత మరియు బుద్ధిశక్తి పెంపొందుతాయి.
- సూర్యునికి అర్ఘ్యం ఇవ్వడం, తులసీ-సేవనం, భ్రామరీ ప్రాణాయామం, బుద్ధిశక్తి, మేధాశక్తి ప్రయోగాలు, సారస్వత్య మంత్ర జపం - ఇటువంటి బుద్ధిశక్తిని, జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించే ప్రయోగాలను నియమపూర్వకంగా అభ్యాసం చెయ్యాలి.
- ప్రసన్న చిత్తులై చదవండి, ఒత్తిడికి గురై చదవకూడదు.
- ఉదయం బ్రహ్మముహూర్తంలో లేచి 5-7 నిముషాలు ధ్యానం చేసిన తరువాత చదవడం వలన చదివినది త్వరగా గుర్తుండిపోతుంది.

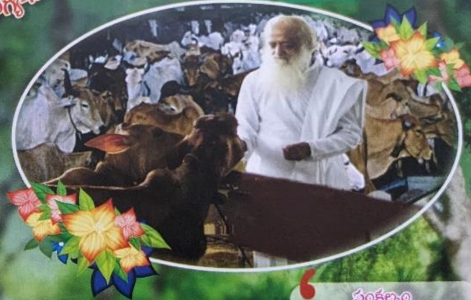


- చాలా రాత్రి దాకా టీ త్రాగుతూ చదవడం వలన బుద్ధిశక్తి క్షీణిస్తుంది.
- టీవీ చూడడంలో, వ్యర్థంగా కబుర్లుచెప్పుకోవడంలో సమయాన్ని పోగొట్టుకోకండి.
- ప్రశ్నాపత్రం లభించే ముందు మీ ఇష్టదైవాన్ని లేదా గురుదేవుడ్ని ప్రార్థించండి.
- మొట్టమొదట మొత్తం ప్రశ్నాపత్రాన్ని ఏకాగ్రచిత్తులై చదవండి.
- సరళమగు ప్రశ్నలకు జవాబులను మొదట వ్రాయండి.
- జవాబులు సుందరంగా, స్పష్టమగు అక్షరాలలో వ్రాయండి.
- ఒకవేళ ఏదైనా ప్రశ్నకు జవాబు రానట్లయితే నిర్భయులై భగవన్నామ స్మరణ చేసి ఒకటి లేదా అర నిముషం శాంతులు కండి, మళ్ళీ వ్రాయడం మొదలుపెట్టండి.
- ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే ఎటువంటి పరిస్థితులలో కూడా ధైర్యాన్ని కోల్పోకండి. నిర్భయులై దృఢ ప్రయత్నం చేస్తూ ఉండండి.
- ఈ విషయాలను అర్థం చేసుకొని వీటిని అమలుపరచినట్లయితే కేవలం లౌకికమగు శిక్షణలోనేగాక జీవితంలోని ప్రతి పరీక్షలో విద్యార్థి విజయవంతుడు అవుతాడు.

మేము కూడా పరీక్షాఫలితాలలో ఉజ్జ్వలమగు మార్పును తీసుకురావాలి.

20 పృథ్వీపైన అమృతం : ఆవుపాలు

ఆరోగ్య-సురక్ష



- దేశవాళీ ఆవు వెన్నెముకలో సూర్యకేతు అనే పేరుగల ఒక ప్రత్యేకమైన నాడి ఉంటుంది, ఇది సూర్యకిరణాలతో స్వర్ణం యొక్క సూక్ష్మకణాలను తయారుచేస్తుంది. అందుకే ఆవుపాలల్లో స్వర్ణకణాలు లభిస్తాయి.
- ఆవుపాలల్లో 21 రకాలైన ఉత్తమశ్రేణికి చెందిన అమాయినో యాసిడ్స్ ఉంటాయి.
- దీనిలో ఉన్నటువంటి సేరీబ్రోసాయిడ్స్ మస్తిష్కాన్ని ఎల్లప్పుడూ తాజాగా ఉంచుతుంది.
- ఆవుపాలు బుద్ధివర్ధకములు, బలవర్ధకములు, రక్తాన్ని పెంచుతాయి, ఓజస్సును, శక్తిని పెంపొందిస్తాయి.

సంకల్పం

ఆరోగ్య సురక్ష కొరకు మనం ఎల్లప్పుడూ ఆవుపాలను, వెన్నను మరియు నెయ్యిని ఉపయోగిద్దాం. టీ-కాఫీల వంటి హానికారకమగు త్రాగు పానీయాలను దూరంగా ఉంచుదాం, ఇతరులకు కూడా ఆ విధంగా చెయ్యడానికి ప్రేరణనిద్దాం.

ప్రేగులకు, దంతాలకు శత్రువులు

ఫాస్ట్‌ఫుడ్ : డబల్‌రోటీ (బ్రెడ్&), పిజ్జా, బర్గర్, బిస్కెట్ ఇత్యాది తినుబండారాలలో ఈస్ట్ (పులియగొట్టు పదార్థము) మొదలగునవి ఉంటాయి. ఇవి ప్రేగులలో నిలవ ఉండిపోయి మలబద్ధకము, అజీర్ణము, గేస్ (వాయువు) జీర్ణశక్తిలో బలహీనత, లావెక్కడం, గుండె రోగాలు, మధుమేహము మరియు ప్రేగుల వ్యాధులను కలిగిస్తాయి.

ఐస్‌క్రీమ్ : దీనిలో పేపరోనిక్ (క్రిమిసంహారక మందు) ఇథాయిల్ ఎసిటేట్ (మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు మరియు గుండెకు హానికారకాలు) ఇత్యాది హానికారక రసాయనాలు ఉంటాయి. మార్కెట్లోని కొన్ని ఐస్‌క్రీములలో 6%దాకా పశువుల కొవ్వు ఉంటుంది.

చాక్‌లేట్ : ఫినాయిల్ మరియు ఇథాయిల్ ఎమిన్, జాన్‌థీమ్ థాయ్‌బ్రామీన్ ఇత్యాది కెమికల్స్ ఉంటాయి. వీటి వలన దంతక్షయము, డయాబెటీస్, కేన్సరులాంటి భయానక రోగాలు రాగలవు.

మేము కూడా గోమాత యొక్క సేవను చెయ్యాలి.

21

యోగాసనాలు మరియు యౌగిక క్రియలు

యోగాసనాలు వివిధ శారీరక క్రియల మరియు ముద్రల ద్వారా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, మనస్సును ప్రసన్నంగా, సుషుప్తశక్తులను మేల్కొల్పడానికై మన పూజ్య ఋషి-మునుల ద్వారా అన్వేషించబడిన ఒక దివ్యమగు ప్రణాళిక.



పద్మాసనం

లాభాలు : బుద్ధి యొక్క అలౌకికమగు వికాసం జరుగుతుంది. ఆత్మబలం, మనోబలం పెంపొందుతాయి.

విధి : పరచిన ఆసనంపై కూర్చొని కాళ్ళను చాపండి. శ్వాసను విడిచిపెడుతూ కుడికాలిని మడిచి ఎడమ తొడపైన ఎలా ఉంచాలంటే మడిమ నాభి క్రిందికి రావాలి. అలాగే ఎడమకాలిని మడిచి కుడి కాలి తొడపైన ఉంచండి. కాళ్ళ క్రమాన్ని మార్చుకోవచ్చు. రెండుచేతులను రెండు మోకాళ్ళపై జ్ఞానముద్రలో ఉంచాలి. రెండు మోకాళ్ళు నేలకు ఆని ఉండాలి. ఇప్పుడు గాఢంగా శ్వాసను లోపల నింపండి. కొంత సమయం దాకా శ్వాసను ఆపండి, మళ్ళీ నిదానంగా విడిచిపెట్టండి. ధ్యానం ఆజ్ఞాచక్రంలో ఉండాలి. కళ్ళు అర్థనిమిళితంగా ఉండాలి అంటే సగం తెరిచి, సగం మూసి. తల, మెడ, ఛాతీ, వెన్నెముక నిటారుగా, బిగుతుగా ఉండాలి. అభ్యసించే సమయాన్ని నిదానంగా పెంచుకోవచ్చు. ధ్యానం, జపం, ప్రాణాయామం మొదలగువాటిని చెయ్యడానికి ఇది ముఖ్యమైన ఆసనం. ఈ ఆసనంలో కూర్చొని ఆజ్ఞాచక్రంపైన గురువు లేదా ఇష్టదైవాన్ని ధ్యానం చెయ్యడం వలన ఎంతో లాభం కలుగుతుంది.

గమనిక : బలహీనమైన మోకాళ్ళు కలిగినవారు, అశక్తులు మరియు వ్యాధిగ్రస్తులు బలవంతంగా ఈ ఆసనంలో కూర్చోకండి.

శశకాసనం

లాభాలు : నిర్ణయ శక్తి పెరుగుతుంది. మొండిపట్టు, క్రోధస్వభావం పైన నియంత్రణ ఉంటుంది.

విధి : వజ్రాసనంలో కూర్చోండి. శ్వాసను తీసుకొంటూ భుజాలను పైకి లేపి చేతులను నమస్కారం స్థితిలో జోడించండి. శ్వాసను విడిచిపెడ్తూ నిదానంగా ముందుకు వంగి తలను నేలకు ఆనించాలి. జోడించిన చేతులను శరీరానికి ముందుగల నేలపైన పెట్టాలి. సాధారణ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాలను కొనసాగించండి. నిదానంగా శ్వాసను తీసుకొంటూ చేతులను, తలను పైకెత్తుతూ యథాస్థితకి రండి.

ప్రత్యేకతలు : 'ఓం గం గణపతయే నమః' మంత్రం యొక్క మానసిక జపం మరియు గురుదేవుడ్ని, ఇష్టదేవుడ్ని ప్రార్థించడం, ధ్యానం చేస్తూ శరణాగతి భావంతో ఈ స్థితిలో ఉండడం వలన భగవంతుడు మరియు సద్గురుదేవుల చరణాల పట్ల ప్రీతి పెరుగుతుంది. జీవితం ఉన్నతమౌతుంది. ప్రతిరోజూ నిద్రించే ముందు మరియు ఉదయం మేల్కొన్న వెంటనే 5 నుండి 10 నిముషాల దాకా ఇలా చెయ్యండి.



మేము కూడా మనస్సు-బుద్ధిపైన విజయాన్ని సాధించాలి.

తాడాసనం



లాభాలు : ఏకాగ్రత మరియు శరీరం యొక్క ఎత్తు పెరుగుతాయి.

విధి: రెండుకాళ్ళ మధ్య 4 నుండి 6 అంగుళాల దూరం ఉంచి తిన్నగా నిలబడండి. చేతులను శరీరానికి ఆనించి ఉంచండి. మడిమలను పైకెత్తే సమయంలో శ్వాసను లోపల నింపుకొంటూ రెండు చేతులను తలకంటే పైకి ఎత్తండి. కాళ్ళ పంజాలపై నిలబడి శరీరాన్ని పూర్తిగా పైకి సాగదీయండి. తల తిన్నగా, దృష్టి ఆకాశంవైపు ఉండాలి. అరచేతులు ఎదురెదురుగా ఉండాలి. శ్వాసను లోపల ఆపి ఉంచి యథాశక్తి ఇదే స్థితిలో నిలబడి ఉండండి. శ్వాసను విడిచిపెడ్తూ మడిమలను నేలపైకి తిరిగి తీసుకురండి, చేతులను క్రిందికి తీసుకువచ్చి యథాస్థితిలోకి రండి.

శవాసనం



లాభాలు : శరీరం యొక్క సమస్త నాడీవ్యవస్థకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. శారీరక, మానసిక శక్తి పెంపొందుతుంది.

విధి : వెల్లకిలా పడుకోండి, రెండు కాళ్ళను వేరువేరుగా ఉంచండి మరియు రెండు చేతులను కూడా శరీరానికి వేరుగా ఉంచండి. మొత్తం శరీరాన్ని మరణించిన వ్యక్తి వలె వదులుగా ఉంచండి. తల తిన్నగా ఉండాలి, కళ్ళు మూసి ఉండాలి. అరచేతులు ఆకాశంవైపు తెరిచి ఉంచండి. మానసిక దృష్టితో శరీరం యొక్క కాళ్ళ నుండి తలదాకా చూస్తూ ఉండండి. ప్రతి అవయవాన్ని శిథిలం చేస్తూ వెళ్ళండి. వంతుల వారీగా ఒక్కొక్క అవయవంపైన మానసిక దృష్టిని ఏకాగ్రం చేస్తూ ఈ అవయవం విశ్రాంతిని పెందుతూ ఉందని భావించండి.

గుర్తుంచుకోండి : శవాసనం చేసేటప్పుడు నిద్రించకుండా జాగరూకులుగా ఉండడం అనివార్యం.

టంక విద్య మరియు యౌగిక క్రియలు



లాభాలు : మనస్సు ఏకాగ్రమౌతుంది. ధ్యాన-భజనలలో, చదువులో మనస్సు లగ్నమౌతుంది. థైరాయిడ్ వ్యాధి నశిస్తుంది.

విధి : దీర్ఘశ్వాసను తీసుకొని పెదాలను మూసి 'ఓం'ధ్వనిని చేస్తూ తలను పైకీ-క్రిందికీ చెయ్యాలి.

గమనికి : ఈ ప్రయోగాన్ని ప్రతి రోజూ కేవలం రెండు సార్లు మాత్రమే చెయ్యాలి.

ప్రాణ ముద్ర



- ప్రాణశక్తి పెంపొందుతుంది.
- కళ్ళ వ్యాధులు నశించి కళ్ళజోడు నంబరును తగ్గించడంలో అత్యంత లాభకారి.

జ్ఞాన ముద్ర



- జ్ఞానతంతువులకు పోషణ లభిస్తుంది.
- ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తిలో వృద్ధి కలుగుతుంది.

యౌగిక క్రియలు

లింగ ముద్ర



- దగ్గు తగ్గిపోతుంది. కఫం నశిస్తుంది.

శూన్య ముద్ర



- చెవినొప్పి తొలగిపోతుంది.
- చెవుడు ఉన్నట్లయితే ఈ ముద్రను 4 నుండి 5 నిముషాల దాకా చెయ్యాలి.

మేము కూడా శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా, మనస్సును ప్రసన్నంగా ఉంచుకోవాలి.

22 'దీక్ష' అనగా సరియైన దిశ

సద్గురువు చెప్పినట్లుగా వ్రత-నియమాలను తీసుకోవడమే దీక్ష. ఆ విధంగా జీవితాన్ని రూపొందించు కోవడం విద్య అవుతుంది. పూర్వ కాలంలో దీక్ష తర్వాతే విద్య ఇవ్వబడేది. అప్పుడే ఆ విద్య ఫలించేది. ఆ విద్య-దీక్షలు అనేవి మానవుడి నుండి మహామానవునిగా ప్రత్యక్షంగావించే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.



ఐహిక విద్యను అభ్యసించు, మంచిదే. కానీ ఆ విద్య వైదిక దీక్షతో ముడిపడి ఉండడం అవసరం. దీక్ష అనగా సరియైన దిశ. ఏ విద్యార్థి జీవితంలో ఐహిక విద్యతో పాటు దీక్ష ఉంటుందో; ప్రార్థన, ధ్యానం మరియు ఉపాసన యొక్క సంస్కారాలు ఉంటాయో అతడు నైపుణ్యం కలవాడిగా, అందరితో ప్రేమ పూర్వకంగా వ్యవహరించేవాడుగా, తేజస్వీగా-ఓజస్వీగా, సాహసి మరియు యశస్వీగా తయారవుతాడు. దీక్షతోనే జీవితం యొక్క సరియైన దిశ అర్థం అవుతుంది, వాస్తవిక లక్ష్యసిద్ధి ప్రాప్తిస్తుంది. ఆత్మజ్ఞానాన్ని ఎవరైతే పొందుతారో వారిదే సఫలవంతమైన జీవితం.

సారస్వత్య మంత్ర మహిమ'

బ్రహ్మజ్ఞాని సద్గురువు నుండి సారస్వత్య మంత్రదీక్ష తీసుకొని జపించే బాలలకు జీవితంలో ఏకాగ్రత, అంచనా వెయ్యగల శక్తి, నిర్ణయశక్తి మరియు జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతాయి. బుద్ధి తేజస్విగా తయారవ్వుతుంది.

పూజ్య బాపూజీగారి నుండి మంత్రదీక్షితులైన బాలల జీవితాలలో కలిగే లాభాలు :

అటువంటి బాలల జీవితాలలో నిరాశ, నిస్పృహ, చింత, భయం మొదలగునవి తొలగిపోతాయి. వారు ఉత్సాహవంతులుగా, ఆశావాదులుగా, నిశ్చింతులుగా, నిర్భయులుగా, బుద్ధిమంతులుగా తయారవుతారు. ఆరోగ్యంగా, ప్రసన్నవదనులుగా ఉంటారు. చదువులో వారు ఎల్లప్పుడూ ముందుంటారు.

మేము కూడా సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష తీసుకోవాలి.

సత్సంగం, మంత్రదీక్ష ఎక్కడి నుండి ఎక్కడికి చేర్చగలిగాయో కదా !



"మొదట్లో నేను గేదెలను మేపుతూ ఉండేవాడిని. ప్రతిరోజూ ఉదయాననే రాత్రికి తీసి పెట్టబడిన రొట్టెలు, ఉల్లిపాయ, ఉప్పు మరియు ఆయిల్ డబ్బాలో మంచినీళ్ళు తీసుకొని వెళ్ళేవాడిని. మధ్యాహ్నం వాటినే తినేవాడిని. ఆర్థిక పరిస్థితి సరిగ్గా లేకపోవడం వలన నేను టైర్లతో చేసిన రెండున్నర రూపాయి చెప్పులను ధరిస్తూ ఉండేవాడిని.

12వ తరగతిలో నాకు కేవలం 60శాతం మార్కులు మాత్రమే లభించాయి. దాని తరువాత నేను అలహాబాదులో ఇంజనీరింగ్‌లో చేరాను. తరువాత నాకు బాపూజీ గారి ద్వారా సారస్వత్య మంత్రం లభించింది. నా తెలివి తేటలపై సద్గురువు యొక్క కృప ప్రసరించాలి. నేను విధిపూర్వకంగా మంత్ర అనుష్ఠానం చేశాను. ఇప్పుడు నేను గో ఎయిర్ (విమానయాన సంస్థ) లో ఇంజనీయర్‌ను. నెలకు సుమారు 1,80,000 రూ॥లు సంపాదిస్తూ ఉన్నాను. గురుదేవులు గేదెలను మేపుకొనే ఒక పేద బాలుడిని ఈ నాడు ఈ స్థితికి చేర్చగలిగారు."

- క్షితిశ్ సోనీ, ఎయిర్ క్రాఫ్ట్ ఇంజనీర్, ఢిల్లీ

మొత్తం డిక్షనరీని కంఠస్థంచేసి ప్రపంచ రికార్డు నెలకొల్పడం జరిగింది



"ఆక్స్‌ఫర్డ్ ఎడ్వాన్స్ లెర్నర్స్ డిక్షనరీ (ఇంగ్లీషు 6వ ఎడిషన్)కి చెందిన 80,000 పదాలను వాటి పేజీల సంఖ్యతో సహా నేను కంఠస్థం చేశాను. ఇది ప్రపంచం మొత్తంలో ఒక అద్భుతమైన విషయానికి ఏమీ తీసిపోదు. దీని వలన నా పేరు 'లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్స్'లో నమోదు చెయ్యబడింది. అంతే కాకుండా 'జీ' టీ.వీలో చూపించబడే రియాలిటీ షో 'శభాష్ ఇండియా' లో కూడా నేను ప్రపంచ రికార్డును నెలకొల్పాను. 'ది వీక్' పత్రిక సర్వే చేసి ఎన్నిక చేసిన 25 మంది అద్భుత వ్యక్తులలో నా పేరు కూడా ఉంది.

నాకు పూజ్య గురుదేవుల మంత్ర దీక్ష లభించడం, భ్రామరీ ప్రాణాయామం నేర్చుకొనే అవకాశం లభించడం, మన బలహీనతలనే ఉన్నతిని సాధించడంలో సాధనాలుగా మార్చుకొన గలిగే ప్రేరణను, కళను, బలాన్ని ఉత్సాహాన్ని పొందగలగడం - ఇవి అన్నీ గురుదేవుల యొక్క అహైతుకమగు కృప యొక్క అద్భుతమే. "

- వీరేంద్ర మెహతా, అర్జున్ నగర్, రోహతక్ (హర్యానా)

మంత్ర దీక్ష, యౌగిక ప్రయోగాల వలన సాటిలేని వికాసం

"మొదట్లో నేను ఒక సాధారణ విద్యార్థిగా ఉండేవాడిని. నాకు సుమారు 50 నుండి 55 శాతం మార్కులు లభిస్తూ ఉండేవి. 11వ తరగతిలో నా వలన స్కూలు యొక్క పేరు చెడిపోకూడదని మా హెడ్‌మాస్టరు మా తల్లి దండ్రులను పిలిపించి నన్ను స్కూలు నుండి పంపించి వేసే విషయం చర్చకు వచ్చే పరిస్థితి కూడా ఏర్పడింది. తరువాత నాకు పూజ్య బాపూజీ గారి నుండి సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష లభించింది. ఈ మంత్రాన్ని జపించడం వలన, బాపూజీ గారి ద్వారా తెలుపబడిన ప్రయోగాలను అభ్యసించడం వలన కొద్ది సమయంలోనే నా యొక్క మేధాశక్తిలో సాటిలేని వికాసం కలిగింది. ఆ తరువాత 'నోకియా' మొబైల్ కంపెనీలో 'గ్లోబల్ సర్వీసెస్ ప్రొడక్ట్ మేనేజర్' పదవిలో నేను నియుక్తుడనయ్యాను. నేను ఒక పుస్తకాన్ని వ్రాశాను అది అంతర్జాతీయ కంపెనీలకు సెల్యూలర్ నెట్‌వర్క్ యొక్క డిజైనింగ్‌లో ఉపయోగపడుతూ ఉంది. ఒక విదేశీ ప్రచురణ ద్వారా ప్రచురితమైన ఈ పుస్తకం యొక్క వెల 110 డాలర్లు (సుమారు 4,500 రూపాయలు) దీనిని ప్రచురించిన తరువాత నాకు పదోన్నతి లభించింది. ఇప్పుడు ప్రపంచంలోని ఎన్నో దేశాలలో మొబైల్ రంగంలో శిక్షణను ఇవ్వడానికి గానూ నన్ను ఆహ్వానిస్తూ ఉంటారు. నేను మరొక పుస్తకాన్ని కూడా వ్రాశాను. దాని వెల 150 డాలర్లు (సుమారు 6000 రూ॥లు) ఇదంతా పూజ్యశ్రీ గారి నుండి లభించిన సారస్వత్య మంత్ర దీక్ష యొక్క పరిణామమే."

- అజయ్ రంజన్ మిశ్రా, జనక్ పురి, ఢిల్లీ

మేము కూడా సద్గుణాలు కలిగిన, ప్రభావవంతమగు వ్యక్తిత్వం కలవారిగా కావాలి.



ఓ విద్యార్థుల్లారా ! మీ జీవితంలో సంయమనం, సదాచారాలను తీసుకురండి. జపం, ధ్యానం, మౌనం - వీటిని ఆశ్రయించండి. సత్‌సాహిత్యాన్ని చదవండి. చెడు సహవాసం విడిచి పెట్టండి. ఎవరైనా సమర్థ సద్గురువు యొక్క సాన్నిధ్యాన్ని పొందండి. దూకండి... నడుం బిగించండి... హరి ఓం... హరి ఓం... హరి ఓం...